

# Содержание

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Введение. С чего все началось</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Урок 1</b> . . . . .	<b>17</b>
Причины ухудшения зрения . . . . .	17
Формула здоровья. От чего зависит результат? . . . . .	19
Постулаты мировой офтальмологии . . . . .	22
Почему процветает «очковая индустрия» . . . . .	28
Что дают занятия по восстановлению зрения? . . . . .	29
О любви к себе и глазам своим . . . . .	32
Роль рук в восстановлении зрения . . . . .	32
Базовые упражнения . . . . .	33
Из дневничков . . . . .	39
Настрой. Полное расслабление . . . . .	40
Полезные рецепты . . . . .	44
<b>Урок 2</b> . . . . .	<b>46</b>
Иммунитет — щит организма . . . . .	46
Стрессы в нашей жизни . . . . .	48
Разрушающее и восстанавливающее мышление . . . . .	50
Меняем отношение к глазам . . . . .	52
О методе Г. А. Шичко. Наша анкета . . . . .	55
Как работать с дневниками. Формулы самовнушения . . . . .	60
Динамические упражнения . . . . .	64
Из дневничков . . . . .	67
Настрой . . . . .	68
Полезные рецепты . . . . .	69
<b>Урок 3</b> . . . . .	<b>72</b>
Нужны ли нам «оптические костыли»? . . . . .	72
Плюсы и минусы лазерных операций . . . . .	74
Можно ли обойтись без лекарств? . . . . .	74

Естественные методы оздоровления: шесть правил здоровья . . . . .	76
Соляризация . . . . .	78
Значение света, цвета и звука для нашего здоровья . . . . .	79
Упражнения . . . . .	82
Из дневничков . . . . .	86
Настрой . . . . .	86
Полезные рецепты . . . . .	88
<b>Урок 4 . . . . .</b>	<b>89</b>
Роль воображения, создание мыслеобраза . . . . .	89
Сознательное зрение . . . . .	90
Строим храм своей души . . . . .	92
Умозрительные упражнения . . . . .	92
Из дневничков . . . . .	98
Настрой . . . . .	99
Полезные рецепты . . . . .	101
<b>Урок 5 . . . . .</b>	<b>102</b>
Как мы зашлаковываемся . . . . .	102
Избавление от шлаков . . . . .	103
Упражнения . . . . .	105
Из дневничков . . . . .	108
Настрой . . . . .	109
Полезные рецепты . . . . .	111
Советы В. М. Травинки. Лечение теплом . . . . .	112
<b>Урок 6 . . . . .</b>	<b>114</b>
Зрение и питание . . . . .	114
Правильное питание . . . . .	115
Упражнения . . . . .	119
Из дневничков . . . . .	121
Настрой . . . . .	122
Полезные рецепты . . . . .	122
<b>Урок 7 . . . . .</b>	<b>124</b>
Теория психологического программирования . . . . .	124



Алиби курильщика . . . . .	125
Влияние алкоголя и табака на здоровье . . . . .	126
Зрение и телевидение . . . . .	127
Упражнения для восстановления центральной фиксации. . . . .	135
Из дневничков . . . . .	137
Настрой . . . . .	137
Полезные рецепты . . . . .	139
<b>Урок 8 . . . . .</b>	<b>141</b>
Законы здоровой семьи . . . . .	141
Кодекс семьи . . . . .	142
Упражнения при астигматизме . . . . .	147
Из дневничков . . . . .	148
Настрой . . . . .	149
Полезные рецепты . . . . .	149
<b>Урок 9 . . . . .</b>	<b>152</b>
За шесть дней — к новой жизни . . . . .	152
Упражнения . . . . .	158
Из дневничков . . . . .	159
Настрой . . . . .	160
Полезные рецепты. . . . .	160
<b>Урок 10 . . . . .</b>	<b>163</b>
Зрение без глаз . . . . .	163
Сколько у человека глаз? . . . . .	172
Упражнения при косоглазии . . . . .	173
Из дневничков. Что мне дали занятия? . . . . .	174
Настрой . . . . .	178
Полезные рецепты . . . . .	178
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Использованная литература . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>186</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«**Ч**удо не противоречит законам природы — оно противоречит нашим представлениям о законах природы». Сегодня так говорят не только передовые философы, но и ученые. Еще в 30-е годы XX века мне об этом говорил гений научного эксперимента академик И. П. Павлов. Этот непревзойденный физиолог, лауреат Нобелевской премии, доказал, что человек, как высший ресурс природы, способен использовать ее законы, совершенствуя свой организм в постоянном процессе эволюционного развития. Об этом я вспоминала, когда наблюдала за работой Игоря Николаевича Афонина с группой по восстановлению зрения. Диву даешься, следя за изобретательностью этого работоспособного, преданного делу, светлого человека, когда он ведет занятия.

Следует сказать, что глаза нашего современника «перегружены» кризисами XX века. В результате у 90 % детей, завершающих среднее образование, имеются проблемы со зрением. Что будет дальше? Пора, наконец, осознать, что прогресс держится на энтузиастах, каким является и автор этой книги.

*Г. С. Шаталова, академик*



## С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

**З**дравствуй, дорогой мой читатель!  
Я рад, что ты читаешь эти строки. Это значит, что глазам твоим, которые служат тебе верой и правдой и достаточно страдают-плачут от твоего к ним отношения, скоро станет легче. Эта книга не принесет им вреда, как другие, хотя чтение — довольно утомительное занятие. Ты читаешь, и это главное. Значит, ты решил присоединиться к тем, кто восстанавливает (или уже восстановил) свое зрение с помощью метода, который дарит счастье видеть даже почти ослепшим людям.

Но прежде чем поведать об этом методе (я знаю, как ты торопишься, — поверь, я тоже хочу, чтобы ты побыстрее узнал все, что теперь знаю я!), расскажу о себе. Пусть это не покажется нескромным. Тебе нужно знать мою историю прозрения. Увидишь, это прибавит тебе сил, вдохновит на работу по восстановлению зрения и здоровья. Да, да! Состояние зрения неотделимо от состояния всего организма. Ведь глаза — только часть целого, и только полное исцеление плоти, души и духа даст здоровье твоим глазам.

Итак, с чего все началось? Наверное, как у многих, с жареного петуха, который уж больно сильно стал меня клевать. Когда я еще учился в школе, до-



нимал меня гастрит. С гастритом, а потом и с холециститом, я несколько раз лежал в больнице. Из армии пришел с туберкулезом. При переливании крови получил желтуху, и долго еще лежал в инфекционном отделении, пока не поставили окончательный диагноз — хронический гепатит. Потом были язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, воспаление щитовидки. Трудно стало глотать. Заболело сердце, стал носить с собой и капли, и пилюли сердечные. На хроническую ангину я уже и внимание перестал обращать. Но самым ощутимым клевком того жареного петуха была надвигающаяся слепота.

Врачи заставляли меня носить очки с четвертого класса. Но у непоседливого ребенка они то ломались, то терялись. И даже в армии надевал я их только на стрельбище. Постоянно носить очки стал уже после армии, в институте. Надо сказать, что, несмотря на болезни, я успешно закончил институт и стал преподавателем русского языка и литературы в школе.

Однажды у меня возникли неприятные ощущения в правом глазу, я стал видеть предметы неестественно изогнутыми. Обратился к офтальмологам. Фаина Николаевна Жвакина, ученица известного хирурга-офтальмолога В. П. Филатова, обнаружила отслоение сетчатки. Фаина Николаевна сразу же предупредила меня о сложности операции и опасности полной потери зрения. То есть мог перестать видеть и левый глаз. Тогда еще не было лазерных методик, и операцию мне делали под местным наркозом. Образно говоря, вывернув глаз, приваривали сетчатку «паяльником» с шариком на конце.



Мне тогда было 24 года — вся жизнь впереди. Решил я на всякий случай изучить азбуку Брайля. В одной палате со мной лежал слепой, который и стал моим учителем тактильного (пальцевого) чтения. Лежа на спине с повязкой на глазах (это было необходимо, чтобы сетчатка легла на глазное дно), 10 дней я терпеливо учился читать пальцами.

К счастью, эти знания мне не пригодились. Операция прошла успешно, хотя правый глаз видел по-прежнему искаженно. Но и к этому я через некоторое время приспособился — второй-то глаз в очках видел неплохо.

Через 3 года после операции вдруг заметил, что какой-то туман закрывает мой левый, видевший без искажений, глаз. Снова обратился к врачам. Уплотнение в стекловидном теле — был их диагноз. И рекомендация: капайте капли. Капал. Долго. А уплотнение не желало уходить. Более того, от внутренних углов глаз в сторону зрачков довольно быстро стали расти какие-то студенистые тела. Я почти перестал видеть своих учеников. На очередной медкомиссии мне была дана II группа инвалидности.

Я стал инвалидом в 27 лет. Но на инвалидную пенсию семью не прокормишь. Надо было работать. И тогда я осознал, что надеяться только на врачей нельзя. Надо и самому что-то делать. Еще задолго до возникновения проблем с глазами я случайно прочитал древнее изречение: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть мудрым — бегай, хочешь быть красивым — бегай». Вспомнил я эти слова, когда совсем плох стал. И тогда на глаза попался другой афоризм: «Если не бегаешь, пока здоров, — придется побегать, когда заболеешь».



И я решился. Чтобы одолеть свою лень, с вечера предупредил жену и детей, что утром буду бегать. Их сомнения меня подстегнули. Я побежал.

Правда, то, как я поначалу бегал, и бегом-то нельзя назвать — потихоньку, с передышками, не более 500 метров. Когда перестало колоть в боку, я увеличил дистанцию. Через 2–3 месяца почувствовал себя значительно лучше. Утренние пробежки стали привычными, превратились в потребность. Значительно повысилась работоспособность, меньше стал уставать, легко засыпал и просыпался.

Но видел я по-прежнему очень плохо и боялся ослепнуть совсем. И тут друзья принесли маленькую книжечку — «Хорошее зрение без очков» Гарри Бенджамина. В ней автор знакомит читателей с методикой У. Бейтса. Меня вдохновила первая же страница, на которой я прочитал:

*«Очки никогда не вылечат плохое зрение: они приносят глазам только вред; пока их носишь, нет никакой возможности когда-либо вернуть нормальное зрение. Все, что нужно сделать, так это снять немедленно очки и дать глазам возможность делать то, что они всегда делали — смотреть. Именно то, что очки и не позволяли им делать. И я начал учить свои глаза видеть заново... Вот уже полтора года я обхожусь без очков...»*

Написаны эти слова были в начале XX века!

Я загорелся этой новой идеей, стал следовать рекомендациям доктора У. Бейтса в изложении Г. Бенджамина. Мое зрение улучшилось, но лишь немного. И только знакомство с уникальным методом русского психофизиолога Геннадия Андреевича Шичко подтолкнуло меня к решению проблемы.





Надо сказать, читатель, что Г. А. Шичко использовал свой метод для освобождения людей от страсти к табаку и алкоголю. Всего за 10 занятий его ученики становились трезвенниками и избавлялись от привычки к курению. А потом ученики Шичко и ученики его учеников, обучившись на ленинградских семинарах Л. Ю. Захаровой и Ю. А. Соколова, разъехались по всей стране и создали в своих городах клубы трезвости. Так появились клубы «Оптималист», «Соратник», «Выбор» и другие.

Думаю, друг мой, стоит сразу же пояснить смысл слов «соратник» и «оптималист». Соратник (от древнерусского «рать») — тот, кто сражается вместе с тобой против общего врага. А оптималист (от слова «оптимальный», то есть наилучший) — тот, кто действует наилучшим образом. Вот мы и стали единой ратью борцов за свое здоровье, за здоровье наших близких, нашей больной Родины. И сами ведем оптимальный, то есть наилучший, образ жизни.

Некоторое время спустя последователи Г. А. Шичко стали использовать его метод для избавления от многих болезней, в том числе от ожирения. А мне, уже с подачи моего учителя Ю. А. Соколова, удалось на практике совместить уникальный способ лечения Геннадия Андреевича Шичко с методикой американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса и различными другими методиками.

И получился способ лечения, благодаря которому я прозрел сам и который я предлагаю освоить тебе, мой дорогой читатель. В выданном мне патенте на изобретение он назван «способом повышения различительной способности зрительного анализатора».



Что же это за метод-способ такой уникальный, спросишь ты. Все гениальное просто. И метод, в общем-то, простой: ежедневные настройки на восстановление зрения, работа с анкетой, дневником. Кроме того, я рекомендую использовать различные нетрадиционные упражнения. С ними ты, дорогой читатель, познакомишься подробно на страницах этой книжечки.

Итак, в 1993 году я стал вести дневник и ежедневно писать настройки на улучшение моего зрения — и заметил, что стал видеть лучше. Но все же не очень-то верилось, что работает именно это сочетание методик. Решил проверить на своих учениках-соратниках. И что ты думаешь, читатель? Первые 3 человека, которые решили улучшить зрение под моим руководством, добились своего буквально за 5 дней!

Правда, я и тогда усомнился — мне показалось, что результат не был стабильным. Но 15 занятий в другой группе еще раз убедили меня в эффективности методики. Кроме того, я со всей очевидностью осознал, что необходимо ежедневное, непременно ежедневное, закрепление полученных знаний через ведение дневника и самовнушение. Дальнейшую работу на своих занятиях, как индивидуальную, так и групповую, я строил уже с учетом этого. А чтобы узнать все о возможных причинах ухудшения зрения и следить за динамикой прозрения, мною были разработаны индивидуальные анкеты и дневники для слушателей. И скоро я уже получал ответы на мучивший меня вопрос: «Почему зрение уходит?».

Я давно не ношу очки. Постепенно начинают видеть мир своими глазами мои ученики. Слушатели моих семинаров значительно улучшают эту свою



природную способность всего за 8–10 дней. В декабре 1995 года на базе отдыха «Рощино» в Череповце я провел семинар по улучшению зрения для 50 человек, по окончании которого все они увидели мир гораздо четче и ярче, чем прежде. Они получили соответствующие удостоверения и, разъехавшись по домам, стали сами проводить занятия по восстановлению зрения. Каждая такая группа являлась своеобразной творческой лабораторией, у каждого ее участника учитель учился сам. Метод стал быстро совершенствоваться, распространяться по многим городам и весям России, Белоруссии, Украины.

В 1996 году в Череповец приехала В. М. Травинка и после посещения занятий сняла очки. Она предложила помощь в подготовке первой моей книги. И название этой книги («Как прекрасен этот мир — посмотри»), предложила Валентина Михайловна.

Вот что написала о радости прозрения «бабушка Травинка» (так она сама себя называла) в предисловии к той книжечке.

*«Не стоит рассчитывать на чудо. Ваше прозрение — это результат труда вашего. Без него (без труда, то есть), как сказано в пословице, и рыбку из пруда не вытащишь. Но зато как будет ценен успех! Поверьте, это вам по силам — увидеть своими глазами, как прекрасен этот мир».*

К сожалению, в процессе работы над книгой Валентина Михайловна тяжело заболела и ушла из жизни. Сказались и детская тяжелая травма головы, и нелегкая судьба.

Это первое издание выдержало несколько тиражей. Но жизнь не стоит на месте. С тех пор появилось много нового, интересного. Немало врачей-офтальмо-

логов, которые занимались на наших курсах, навсегда распростились с очками и стали мне хорошими помощниками. Эффективность методики в 1998 году была подтверждена патентом на изобретение. Появилась необходимость подготовить новое издание книги-учебника про зрение-прозрение. В 2004 году издательством «Вектор» небольшим тиражом была выпущена книга «Тропинка к прозрению», посвященная памяти В. М. Травинки.

Каждый день ко мне приходит новая информация о том, как решаются проблемы со зрением, — от учеников, из книг. Я узнаю об этом будто бы случайно, хотя, как говорят, случайность — это неосознанная закономерность. **Эта новая информация и найдет свое место в новой книжечке, которая и называется по-новому — «Сними очки за 10 дней. Книга-проЗрение».**

Мое возвращенное зрение — это результат победы над собой, над своими страхами и ленью. Я продолжаю бегать, каждое утро преодолеваю от 1,5 до 10 километров. В свои 65 лет я здоров, с легкостью переплываю кролем мою любимую реку Мологу в месте ее впадения в Рыбинское водохранилище, а это 1,5 километра. И я уверен, что нет неизлечимых болезней. Есть неизлечимые люди, которые сами ничего не хотят делать, надеясь, что придет врач, сосед, Господь Бог и вылечит, поможет, спасет.

От урока к уроку, выполняя необходимые упражнения и следуя моим рекомендациям, ты сможешь совершенствовать свое зрение и восстанавливать здоровье.

Я верю и знаю, что у тебя получится.

Успешного тебе пути, дорогой читатель.

## УРОК 1

### Причины ухудшения зрения

**Ч**то-то глазки стали хуже видеть... Как думаешь, дорогой читатель, почему? Чаще всего на этот вопрос очкарики отвечают: «Много читал» или «Читал в потемках», «Старость». Знаешь, почему зрение ухудшается на самом деле?

Причин очень много. Это может быть и подвывих позвонков, отвечающих за зрение, и другие травматические изменения, в том числе родовые травмы. Можно назвать и всевозможные заболевания, венерические, например. А может, просто переутомился человек, перетрудился. Вот и устали глаза, умялись, поскольку никто не научил в детстве, как спазмы глазные снимать. Нельзя не сказать и об общей зашлакованности, замусоренности организма. Ведь чем только себя не пичкаем: и жирным, и сладким, и острым. Где уж тут здоровым быть! У кого-то очки появляются на носу вследствие серьезных отравлений, разовых или систематических. Портят зрение и постоянный стресс, и сдерживание слез, и страх-испуг, и пьянство, курение, наркотики. Глаза все-все чувствуют и при неблагоприятных условиях портятся, как молоко без холодильника.

И если к собственному незрячеству еще как-то можно привыкнуть (хотя я призываю тебя бороться и на компромиссы с нездоровьем не идти), то с нарушением зрения у своих детей смириться невозможно. Чтобы не допустить этого, необходимо помнить следующее.



- Игрушка над кроваткой или коляской калечит детям глаза, особенно погремушка, которую ребенок не видит, но слышит и боится ее. Дело в том, что все дети рождаются дальнорезкими и до года ближе метра не видят.
- Закрытая коляска и кроватка разрушают психику и зрение ребенка. Дети должны постоянно видеть и чувствовать своих родителей.
- Необходимо менять положение ребенка в кроватке и место кроватки в комнате для профилактики косоглазия.
- Запрещается подходить к детям сзади. Можно испугать ребенка и тем самым разрушить его зрение.
- Прямая парта и стол калечат зрение маленьких детей. Книга и тетрадь должны лежать перпендикулярно направлению взгляда, то есть на поверхности с углом 45 градусов.
- Недостаток витаминов А, В, С также хорошему зрению не способствует.
- Неправильное освещение портит зрение не только детям, но и взрослым. Свет должен падать слева.
- Лампы дневного света вредны.
- Компьютер, телевизор портят не только зрение, но и психику.

И вот уже готово дело — ребенок в очках. А ведь бывают и целые семьи, которые к окулисту как на работу ходят. А толку чуть.

Но не паникуй, читатель, я расскажу тебе, как существенно улучшить твое зрение. Главное, надо заниматься упорно.



## Формула здоровья. От чего зависит результат?

Прежде чем приступить к лечению-исцелению твоих глазок, дорогой читатель, хочу поделиться с тобой выведенной мной формулой — Формулой здоровья, чтобы знал ты, от чего будет зависеть результат твоих стараний, как скоро наступит прозрение и восстановление здоровья в целом.

Наверняка ты уже не раз слышал, что существуют не только социальные, человеческие законы, но и всеобщие, космические, природные. Один из них гласит: «Что посеешь, то и пожнешь». Это и про общение с другими людьми сказано, и про отношение к самому себе. Да и болезни мы сами в себя «сеем». А потом спохватываемся — и давай таблетки глотать, микстуры пить, вырезать что-нибудь «ненужное». Лечим ли мы болезнь таким образом? Нет, конечно! Все наши усилия направлены на внешние проявления недуга, а остановиться и подумать, в чем причина недомогания, недосуг, нам бы быстрее лекарство поядреней принять.

Что же нужно «посеять», чтобы победить болезнь и вновь стать сильным и красивым, здоровым и зрячим?

Итак, **Формула здоровья:**

**Мотив × Желание × Знание × Работа × Время × Вера × Воля × Система = Результат.**

Если хотя бы один из этих сомножителей равен нулю, то и результат будет нулевой, уж не обижайся.

Сильна ли твоя *мотивация*? Почему ты хочешь снять очки? Невозможно стало вести тот образ жизни, к которому ты привык? В очках-то не больно по-

плаваешь, и на лошади не поскачешь. Может быть, стало трудно отличать пятерки от двоек в дневнике твоего малыша? Может, надоело с красным носом, как у пьяницы, ходить — очки стали переносицу натирать? Или любимому человеку боишься разонравиться? Определись с мотивом максимально честно, каким бы смешным он ни казался на первый взгляд. Мотив-то и есть двигатель твоего прогресса.

Идем дальше. Как там у тебя с *желанием*? О, еще какое! Желание-стремление увидеть мир своими глазами, без ужасных велосипедов на носу. Годится!

*Знания* я обязуюсь тебе предоставить в полном объеме, чтобы недостатка в этой составляющей ты не испытывал. Чтобы четко осознавал, почему вдруг зрение, да и здоровье в целом, стало ухудшаться.

*Работать*, извини, придется самому. Если не ты, то кто? Врач, дядя посторонний, Господь Бог? Кто будет лечить твои глазки? Только ты сам! На этом и порешим. Труд, упорный труд. Я, конечно, помогать буду, наставлять и журить, если вдруг с пути собьешься, но основной контролер — ты сам. Только от тебя зависит, когда наконец-то ты сможешь сложить в коробочку все свои очки и линзы, за долгие-долгие годы незрячества скопившиеся в шкафах и на антресолях, и ритуально отправить их на ближайшую помойку. А может быть, ты решишь сохранить их, как памятник твоего всемогущества, для потомков? Тебе решать.

*Время*... Ох, было бы в сутках не 24 часа, а, скажем, 48, тогда бы я точно собой занялся. Не пойдет. Будем менять установку. Время на себя любимого, на глазки свои ясные, найти придется, и нужно это не мне, а как раз тебе. **Говорят, кто хочет, тот найдет**





**возможность... Не сомневаюсь, ты ее, эту возможность, найдешь, соратник!**

Еще в Писании сказано: «Да воздастся каждому по вере его». Как думаешь, случайно? Вряд ли. Именно *вера* определяет настрой человека на будущее: во что веришь, то и получаешь. Что мешает тебе поверить в то, что в обозримом будущем ты сможешь читать любимые книжки, не прибегая к «помощи» посторонних предметов. Разум пытается спорить? А ну, цыкни на него! К чему привел тебя твой разум? Разве стал ты лучше видеть, следуя всем разумным и логичным рекомендациям? То-то и оно. Имей веру хоть с горчичное зернышко, как говорится в Писании, и то она очень повлияет на результат. Кстати, процент прозрений среди слушателей наших семинаров столь высок, что оставаться Фомой неверующим уже неудобно.

Сила *воли* должна удерживать тебя от отлынивания от занятий. Придется ее воспитывать, тренировать. У тебя получится, я уверен.

Наконец, *система*. Что это значит?

Представь, что все факторы здоровья ты в себе взрастил и взлелеял, а результата пока не видно. От чего зависит скорость восстановления зрения и организма в целом? От усилий, от степени зашлакованности организма. Поэтому очень важен здесь системный подход. Это и последовательность, и постоянство, и движение без остановок, и правильное дыхание, и полезное питание, и достаточное количество чистой воды... Перечислять можно очень долго. Но ты и сам скоро сможешь продолжить этот ряд без моих подсказок.



## Постулаты мировой офтальмологии

А пока, дорогой читатель, я позволю себе тебя немножко просветить. «Разве я чего-нибудь не знаю о своем недуге, о своей подслеповатости?» — спросишь ты. Поверь, что не знаешь. И я не знал, а теперь знаю, и спешу поделиться с тобой. Я ведь без очков теперь. Так что слушай.

Знаешь ли ты, дорогой читатель, что такое зрение? «Что за вопрос, — ответишь ты. — Конечно!» Давай проверим.

Итак, зрение — это процесс, в котором задействованы глазные яблоки, прилегающие к ним мышцы, зрительные нервы и зрительные центры головного мозга (рис. 1). А энергию глаза получают от всего ор-

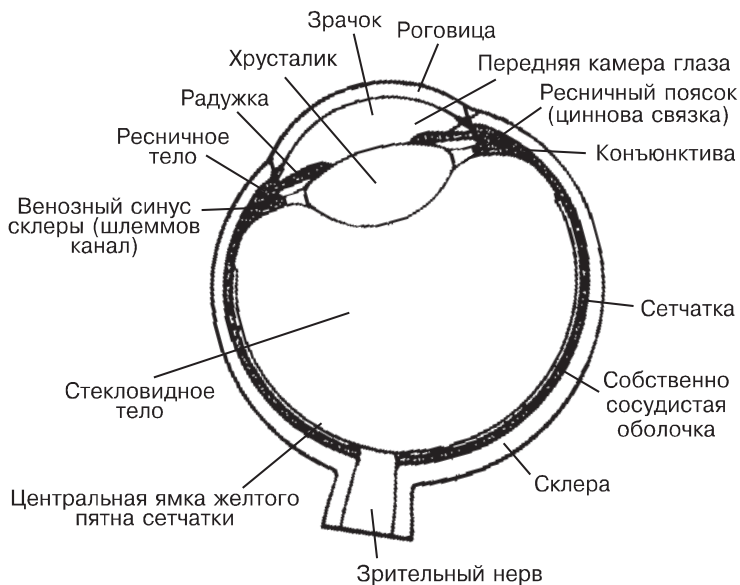


Рис. 1



ганизма. **До 50 % всей энергии, получаемой организмом, расходуется именно на зрение.**

Зрение зависит от множества факторов: от давления крови, от степени чистоты (или зашлакованности) организма, от эмоций. Оно лучше, если сопровождается удовольствием, получаемым от увиденного (от красоты цвета, совершенства форм). Значительную роль в процессе зрительного восприятия играет дыхание, тесно связанное с ощущениями наблюдателя. Таким образом, можно сделать вывод: «Смотрит весь организм».

А раз так, то не удивительно, что острота зрения меняется даже в течение дня. С утра, в часы бодрости и хорошего физического состояния, зрение лучше, чем вечером. А теперь вспомни, читатель дорогой, когда чаще всего мы идем к врачу, если чувствуем, что устали глазки? Верно, после работы. Посмотрел уставший доктор на уставшего пациента, зафиксировал естественное снижение зрения и, вручая рецепт на приобретение очков, высказался: «Что вы хотите, голубчик (или голубушка)? В ваши годы пора уже и очки носить. Вот для начала выпишу вам очки для работы...» Таким образом, доктор не только заложил в сознание пациента программу о неизбежности ухудшения зрения (хотя голубчику или голубушке, может быть, едва 30 лет исполнилось), но и убедил в необходимости очков — оптических костылей. Удивляешься такому сравнению? Напрасно.

Представь себе человека с костылями. Он опирается на них, чтобы поврежденные ножки меньше напрягать, нагружать. В результате мышцы ног, которые не работают, атрофируются, слабеют. И что же происходит в один вовсе не прекрасный день? Прихо-

дится человеку костыли свои на более основательные менять — ножки-то ходить сами не хотят. То же самое происходит с любыми мышцами, если им работы не давать.

А что такое очки, если не самые обыкновенные костыли? На своих занятиях я в первый же день спрашиваю: «Кому очки помогли хотя бы чуть-чуть улучшить зрение?» Никому. Да вы и сами это знаете.

Так что же делать, спросишь ты, подозрительно разглядывая снятые с носа очки. Главное ты уже сделал — снял их! Но обо всем по порядку.

Вряд ли можно обвинять врачей-офтальмологов во вредительстве. Они ведь и сами почти поголовно в очках или, того хуже, в линзах. Это как раз тот случай, когда сапожник с сапогами. И живут они в соответствии с программой: возраст, мол, без очков не обойтись. Потому что не знают, как может быть иначе. Ведь до сих пор они считают верной теорию всемирно известного физика Гельмгольца, согласно которой действующими частями нашего глаза являются только хрусталик и мышца ресничного тела, а сам глаз находится в неподвижности. Именно поэтому так популярны операции по имплантированию искусственного хрусталика взамен замученного натурального. Верна ли эта теория? Давай, читатель, разобраться!

На самом деле глаз в процессе зрения все время меняет свою форму! Да, да! Это доказал в начале XX века американский офтальмолог Уильям Бейтс. Чтобы представить, как глаз работает, надует круглый шарик. Глаз-то ведь круглый (рис. 2). Кроме внутренних мышц, у него есть внешние, наружные мышцы — правая, левая, верхняя и нижняя (рис. 3). Когда они



сокращаются, глаз принимает форму неопознанного летающего объекта. Погляди́м на шарик: как он деформируется, так и глаз наш изменяется.

Если мы сжимаем шарик сверху и снизу, чтобы он стал похож на огурчик, ладошки наши как бы выполняют функцию косых мышц. Если стиснуть шарик

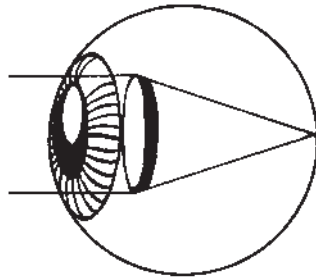


Рис. 2

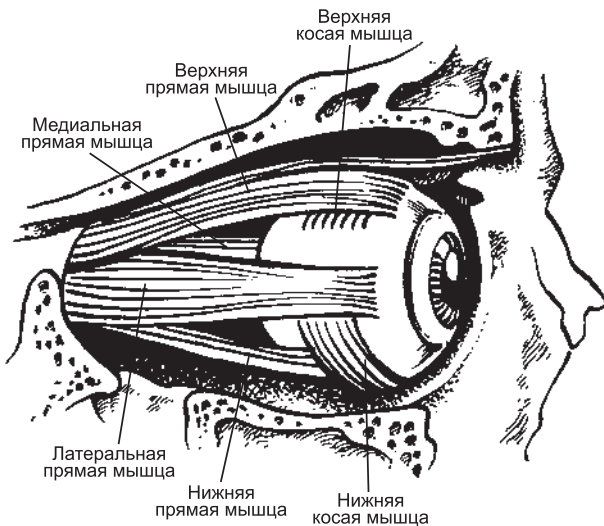


Рис. 3

по продольной оси — он будет плоским. В этом случае ладони выступают в роли прямых мышц.

При близорукости у человека постоянно напряжены косые мышцы глаза и ослаблены прямые (рис. 4). Глаз вытянут «огурчиком» и хорошо видит только те предметы, что поблизости. Согласно методике доктора У. Бейтса, близоруким пациентам нужно научиться расслаблять косые мышцы глаза и тренировать прямые. И тогда зрение неизбежно восстановится.

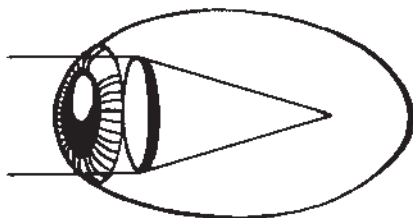


Рис. 4

При дальнозоркости все наоборот: напряжены прямые мышцы глаза и ослаблены косые. Глаз похож на мячик, сжатый спереди и сзади, и человек далекое видит хорошо, а то, что под носом, остается незамеченным. Нужно ему помочь — расслабить прямые мышцы и натренировать косые.

Особый случай дальнозоркости имеет место, когда фокус и вовсе уходит за сетчатку глаза и человек даже вдаль смотрит в плюсовых очках. И плоский глаз его уже больше напоминает яблочную оладушку, чем глазное яблоко (рис. 5).

При косоглазии у человека напряжены одна или две прямые мышцы глаза и ослаблены противоположные. Глаз неодобрительно косит в сторону на-

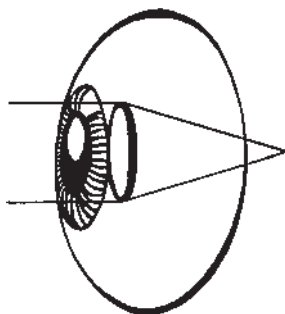


Рис. 5

пряженных мышц, демонстрируя хозяину, что их следует срочно расслабить.

**Эти четыре основные глазные аномалии исправляются нашими упражнениями.** Ключевые слова здесь — **расслабление** и **тренировка**. Именно тренировка и расслабление возвращают глазам отличное зрение.

Школы альтернативного лечения глаз по Бейтсу открываются во многих странах мира. Все больше врачей-офтальмологов стали обращаться к этому методу при лечении пациентов. Но основная масса врачей до сих пор думает и работает по старинке. Даже Институт глазных болезней в Москве носит имя Гельмгольца, а не Бейтса. И трудятся глазники старой «прокисшей» закваски не покладая рук — обеспечивают весь мир очками.

*«Нельзя больше притворяться, что традиционное использование корректирующих линз безопасно и эффективно. Необходимо сказать людям правду и предоставить конкретную информацию об альтернативных методах лечения, существующих в на-*

*стоящее время», — пишут в своей книге «Избавьтесь от очков и линз» специалисты американского Института зрения Стивен Биресфорд, Дэвид Мьюрис и их коллеги.*

*«Очки — выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они — залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если вы хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между очками и костылями в том, что костыли не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно. Даже самые лучшие очки лишь относительно корректируют аномалию зрения, но не устраняют причину ее возникновения. Надев однажды очки, вы без них будете видеть гораздо хуже. В итоге вам выпишут очки с еще более сильными линзами. И менять их придется все чаще и чаще, так как глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постоянно слабеют: вместо них их работу выполняют линзы-костыли. Глазные яблоки частично обездвиживаются, кровообращение ухудшается», — так в своей книжечке «Упражнения йоги для глаз» пишет йог Раманантата. Готов ли ты проверить это, дорогой читатель? Подумай, ведь наверняка тебе надоели очки. И наверняка ты уже задался вопросом: «А почему тогда весь мир так упорно следует устаревшим представлениям и поправляет на носу очки, если можно просто заново научить глаза видеть?»»*

## **Почему процветает «очковая индустрия»**

Да все очень просто! Играть роль и снобизм, и консерватизм, и простота традиционного подхода: выписал





врач очки, и все довольны. Не последнее значение имеют деньги. Вспоминаются слова непопулярного нынче К. Маркса: «Дай капиталу 300 % прибыли — и он готов на любое преступление даже под страхом виселицы...»

«Очковая индустрия» ежегодно приносит продавцам и изготовителям 40 миллиардов долларов. Так что вряд ли вся эта «мафия» добровольно отвернется от своей кормушки из гуманных соображений, ради твоего здоровья. Нет, конечно.

Простой пример. Всем с пеленок известно, что курение опасно. Россия каждый год теряет до 500 тысяч человек — летальный исход в сигаретном дыму. Но продавцы и производители табачных изделий уютно устроились под государственной «крышей».

Вспомни поименно, дорогой читатель, всех, кто ушел из жизни благодаря спиртному. Что поделаешь, пьем. Только в нашей стране ежегодно умирает около 800 тысяч алкоголиков. Тем не менее и эта отрасль процветает, принося алкогольным магнатам до 600 % прибыли.

Пусть «очковая индустрия» значительно менее опасна для жизни, но хочешь ли ты, дорогой читатель, чтобы «очковая мафия» богатела за счет твоего здоровья, твоего зрения? Вот и я тоже не хочу!

## **Что дают занятия по восстановлению зрения?**

На занятиях меня часто спрашивают о противопоказаниях. «Нет противопоказаний, — отвечаю. — Главное — не переусердствовать, не торопиться с достижением результата. Портили ведь свое зрение годами,

десятилетиями, так что рассчитывать на его полное восстановление за 10 дней некорректно. Нужны месяцы». Я, например, несколько лет усердно работал, и сейчас продолжаю выполнять упражнения и форму свою физическую поддерживаю. Зубы мы ведь каждый день чистим и волосы моем, наверное, не реже, чем раз в неделю. Но зубы можно протезами заменить, волосы — париком, а чем заменить глаза? Очками, что ли?

Ухаживать нужно за глазками! В этой книге я тебя и научу, дорогой читатель, как бережно относиться к столь чуткому прибору, как правильно за ним ухаживать.

Знания, полученные благодаря этой книге, позволяют на первых порах прекратить ухудшение зрения, а потом, при выполнении всех рекомендаций, улучшить его и оздоровить весь организм.

Однажды в Ярославле мои ученики меня даже поставили в тупик, заявив, что курс называется неправильно. В ответ на мое немое удивление они предложили назвать его «Восстановление здоровья через занятия на курсах прозрения». Возможно, они были правы, ведь здоровье за время курса действительно улучшается практически у всех. Но немалое значение имеют и специальные упражнения для глазных мышц, которые позволяют выдерживать значительные нагрузки без негативных последствий для глаз.

Систематические занятия пробуждают в нас творческие способности. Не удивляйся, если и тебе захочется по примеру других соратников стихи писать. Если вдруг родится что-нибудь замечательное, пришли, сделай милость. Твой шедевр обязательно вой-



дет в сборник стихов бывших очкариков или в следующую книгу.

А пока в конце каждого занятия читай выдержки из дневничков, писем и сочинений твоих прозревших соратников.

Вот, например, одно небольшое стихотворение, написанное первым председателем нашего клуба «Оптималист» Сергеем Егоровым.

### Ода глазам

Я открываю рано поутру  
Свои глаза, попервости несмело.  
Спросонья их немножечко протру,  
Потом умою, с лаской и умело.  
Ведь для меня они — окошко в свет.  
Без них я червь во мраке вечной ночи.  
А в темноте и смысла в жизни нет.  
Да будет свет! Да будут вечны Очи.  
Я вижу ими красок буйный пир,  
Когда весной все трепетно прекрасно.  
И как прекрасен, бесподобен мир,  
И я живу и вижу не напрасно.  
А как без них я мог узнать тебя?  
Не разглядев и не потрогав взглядом...  
И взглядом этим первым люблю...  
Спасибо им, что ты со мною рядом.  
Я вижу ими осень и весну,  
Природою люблюсь до забвенья,  
Но даже и тогда, когда усну —  
Во сне я вижу чудные мгновенья.  
Да, я люблю, люблю свои глаза!  
Без них бы мы, наверное, не жили.  
Ведь в них и гнев, и радость, и слеза...  
Любовь они, бесспорно, заслужили.



## **О любви к себе и глазам своим**

А ты, читатель, любишь свои глаза? А себя самого? Еще Ф. И. Тютчев писал: «Мое отношение к глазам — это мое отношение к себе». Так как у тебя, читатель, с отношением к себе?

Это только на первый взгляд странные вопросы. Для кого-то они совершенно неожиданные. Многие вообще никогда не задумывались об этом. Нас всегда учили, что любить надо Родину, партию, завод свой родной, семью, товарищей верных.

И правильно вроде как учили, но на себя в результате времени не оставалось. Некогда нам себя любить, заниматься своим здоровьем, глазками, желудком, обменом веществ... И в результате мы дряхлеем на глазах.

Ой, вижу — не нравится тебе такая перспектива. Уж больно безрадостная. Тогда давай ее менять. Прежде всего, нужно научиться относиться к самому себе бережно, с любовью, как к лучшему другу. То по голове погладить, то по плечу хлопнуть, то на лоб ладонь прохладную положить. А уж о глазках своих ни на день, ни на час нельзя забывать!

## **Роль рук в восстановлении зрения**

Кстати, о руках. Что же это за чудо такое — наши ладони? Почему именно их мы прикладываем к больному месту — сердечко ли зашалило, или голова потяжелела, или в животе революция? И ребенка своего успокаиваем, поглаживая: «успокойся, успокойся».

Оказывается, рука — это лучшее лекарство, самый совершенный исцеляющий инструмент, если



хотите, естественный «форез», только не «электро-», а «био-».

Американские ученые открыли, что излучения наших ладоней способствуют и восстановлению сетчатки глаза, и рассасыванию уплотнений. А то, что от их тепла сосудики расширяются и кровообращение улучшается, и так понятно.

Вот и добрались мы до упражнений. И самое главное среди них — это *пальминг* («пальм» — ладонь (англ.)).

Но прежде чем начать активно работать, надо подготовиться.

## Базовые упражнения

### Что необходимо для занятия?

1. Уединение и немного свободного времени.
2. Табличка из крупных и мелких букв на стене в пределах удовлетворительной видимости. Например, таблица Сивцева с буквами «ШБ» на первой строчке, которая обычно висит в кабинете окулиста. Она продается в магазинах «Медтехника». Можно использовать таблицы «Острота зрения» из Приложения.

### Пальминг

Сядем, дорогой читатель, как можно более удобно. Поставим локти на стол. Можно подложить под них подушечку, чтобы руки не скользили. Спина и шея выпрямлены.

Успокоимся.

Снимем очки, если они еще на носу. Почему до сих пор они на носу? Посмотрим на таблицу Сивцева, заранее повешенную на стену, или на таблицу

«Острота зрения». Запомним, как видим отдельные буквы.

Поглядим вокруг, запомним, насколько четко видны разные предметы.

Теперь прикроем глазки ладонями так, чтобы основания мизинцев легли на переносицу, как дужки очков, а центры ладошек оказались как раз напротив зрачков.

Пусть под ладошками будет абсолютная чернота. Представим ее. Как будто черный бархатный занавес опустился. Или черная-пречерная тушь разлилась... Не получается чернота? Блики какие-то, вспышки цветные, облачка серые? Чаще всего это показатель психического или физического напряжения. Попытаемся еще раз расслабиться. Подышим глубоко, подумаем о чем-то приятном. И закрасим наше волнение черной тушью.

Побудем в черном-пречерном состоянии хотя бы 2–3 минуточки.

Не открывая глаз, снимем с лица ладошки. Теперь повернемся в сторону таблички, по которой зрение проверяли до упражнения. И медленно откроем глаза.

Смотри! Правда, чудесно? Мы видим теперь четче и яснее! Это внезапное прозрение длится, возможно, всего какую-то секундочку. Но как она важна! Секундочка эта укрепляет веру в собственные силы.

Это ты, дорогой мой, помог глазкам своим увидеть мир ярче. Я горжусь тобой. С каждым разом проблеск хорошего зрения будет длиться все больше, пока однажды ты не станешь видеть мир идеально.



Хотя бы по минуточке в час выкраивай для пальминга, соратник. Если удастся заниматься подольше или почаще — замечательно. Особенно это важно при напряженной работе на компьютере, чтении, просмотре телевизионных передач. С молодых ногтей приучай детей своих расслаблять глаза при помощи пальминга.

Вот как описал воздействие пальминга наш с тобой соратник Николай Писарев.

### **Пальминг**

Стоит лишь зажмурить глазки —  
Свет исчез, наплыла тень.  
Глазки, глазки... Словно в сказке  
Я бываю каждый день.

Разогрев свои ладошки,  
Я прикрою кожу век...  
Что случилось? Пятна, крошки  
Закружились, словно снег.

Постепенно затихает  
Пляска света и огня,  
Темнота чернил скрывает  
Луч последний от меня.

Теплота ладоней греет  
Глубину души моей.  
Вдох и выдох... Ветер веет  
То теплей, то холодней.

Яркий образ выплывает,  
Позабытый столько лет...  
Очи нежно промывает,  
Открывает новый свет.

Растворясь совсем в эфире,  
Сбросив страх, недуг, вину,  
Я лечу в прекрасном мире  
Прямо к звездам в вышину.

Вижу я творца творенья  
От светил до малых тел.  
Помню каждое мгновенье  
Прошлых лет и прошлых дел.

Все приятное всплывает  
Пред очами сладким сном  
И тихонько проплывает  
Межпланетным кораблем.

Этим виденьем умылся,  
Улыбнулся, как сумел,  
И как будто вновь родился,  
И как будто вновь прозрел.

Дверь ладошек раскрываю,  
Поморгал, раскрыл глаза —  
Вижу лучше!!! Улыбаюсь!  
Даже капнула слеза...

Надо сказать, немного забегая вперед, что у Николая до прихода на занятия было довольно много проблем со здоровьем. Особенно донимали его боли в кишечнике, которые не проходили в течение 15 лет. По окончании занятий он написал:

«Мои достижения:

- 1) прошли вечные колики в кишечнике;
- 2) исчезли боли в спине;
- 3) улучшился сон, высыпаюсь. Прошла сонливость;
- 4) перестал нервничать;
- 5) перестал щуриться, хотя снял очки;
- 6) значительно улучшилось зрение».

Пришло время и другие базовые упражнения выучить — глазодвигательные. Выполняем их спокойно, легко, без напряжения. И немного — для начала. Увеличивать количество упражнений будем постепенно, чтобы не болели глазки, мышцы, голова.





## Глазодвигательные упражнения

### Далеко-близко

Посмотрим вдаль, а потом на кончик носа. Опять вдаль — и на переносицу. Вдаль — и на межбровное пространство. Вдаль — и на темечко.

И снова: вдаль — и на межбровье. Вдаль — на переносицу. Вдаль — на кончик носа. Сильно зажмуримся, освободим глаза. Поморгаем, помигаем.

### Поле зрения

Исходное положение: вытяни перед собой руки, согни пальцы. Выпрями указательные пальцы на обеих руках. За пальцем правой руки следит правый глаз, за пальцем левой руки — левый.

Разведи пальцы в стороны максимально, пока оба пальца видны. Сведи. Перекрести руки. Теперь палец правой руки — слева, а палец левой руки — справа. Снова вернись в исходное положение.

**Вверх-вниз.** Правый палец пошел вверх, левый — вниз. Вернемся в исходное положение.

**По диагонали.** Правый палец отправляем в правый верхний угол, левый — в левый нижний. Не забываем, что глазки все время смотрят за своими пальчиками. Сводим пальцы навстречу друг другу, меняем их местами и возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же, но правый палец отправляем в правый нижний угол, а левый — в левый верхний.

**Вращение.** Пальцы — вновь перед глазами. Разведем их. Вращаем пальцы: левый палец — по часовой стрелке, правый — против. Внимательно следим каждым глазом за своим пальцем, не сбиваемся.

Следующие упражнения выполняются «под пальмингом», то есть под ладошками. Перед каждым но-

вым упражнением не забывай, соратник, смотреть на таблички, чтобы отследить динамику улучшения зрения и определить, какое упражнение лучше восстанавливает твои глазки. Мы же разные все.

Итак, выполняем пальминг, добиваемся черноты. Полная, крошечная, абсолютная чернота перед глазами. Совершенная, глубокая чернота. Чем чернее наша чернота, тем спокойнее наша психика.

Некоторые говорят, что их раздражает черный цвет. Тогда вспомни свой любимый цвет. В том цвете, что именно сейчас ярко возник перед глазами, мысленно «прополощем» глазки. Помигаем в этом цвете.

Вспомним самое приятное событие в жизни. Это может быть встреча с любимым, отдых на морском берегу, поход за грибами, выезд на пикник. «Проиграем» его мысленно.

Поработаем «под пальмингом». Глазки смотрят вверх, вниз, влево, вправо. Повторим 3 раза. Крепко зажмуримся, освободим глаза. И еще 3 раза.

А теперь отправим глаза в правый верхний угол воображаемого квадрата, в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Повторим трижды. Зажмуримся. И еще раз повторим упражнение трижды. Помигаем 10 раз.

## **Круги**

Представим, что мы находимся в центре большого круга. Посмотрим на обод этого круга: вверх, вправо, вниз, влево.

Повторим 10 раз. Теперь смотрим в обратной последовательности. Повторим 10 раз. Зажмуримся. Помигаем.



Мысленно повернем круг таким образом, чтобы обод воображаемого колеса был перед глазами. Работаем в этой плоскости.

Смотрим вперед, вверх, назад, вниз. Теперь повторим 3 раза. Смотрим в обратной последовательности. Повторим 3 раза. Зажмуримся.

## Из дневничков

«Поначалу, когда я только начала использовать пальминг, эффект был поразительный, но длился очень недолго. Сейчас же я поняла, что пальминг, пожалуй, самое сильное средство в борьбе за зрение. Для меня он был, как это ни странно, трудновыполнимым. Просидишь с закрытыми глазами 2 минуты, и начинает казаться, что прошло уже полчаса, хочется снять руки и открыть глаза. Но когда заставишь себя подержать пальминг 10–15 минут, результат сразу заметен, зрение улучшается довольно сильно и на длительное время. Сейчас пальминг делаю довольно часто, и очки оказались ненужными».

\*\*\*

«Спешу поделиться своей радостью. Произвел замеры и обнаружил, что зрение стало улучшаться. Убедился, насколько полезны и эффективны упражнения».

\*\*\*

«Когда пришла на занятия, с трудом видела две строчки таблицы, сейчас вижу пятую, ясно и отчетливо» (девочка, 11 лет).

\*\*\*

«Поменял очки с минус 5,5 на минус 3. Представить трудно, раньше сказали бы — не поверил!» (мужчина, 21 год).

\*\*\*

«Носила очки минус 14, после курсов стала носить минус 7. Жизнь стала совсем другой!» (женщина, 27 лет).

\*\*\*

«Без очков не могла даже выйти на улицу (были минус 4), поменяла их сначала на минус 2,5, а теперь совсем сняла, с таким удовольствием их забросила...» (женщина, 23 года).

«На первом занятии видел две строчки, теперь вижу шесть. Очки снял» (мальчик, 12 лет).

\*\*\*

«Поражена приведенными примерами чудесного возвращения зрения, но еще больше была удивлена, когда после пальминга стала видеть лучше. Когда шла домой после занятия, у меня было ощущение, что я заново родилась».

## **Настрой. Полное расслабление**

Вот и заканчивается наше с тобой первое занятие, дорогой читатель. Осталось подвести итог и освоить последнее на сегодня упражнение — вхождение в состояние покоя и настрой-самовнушение. Кстати, умение быстро входить в состояние покоя может очень пригодиться в дальнейшем, когда потребуется быстро привести нервы и психику в норму, чтобы не разрушать организм отрицательными эмоциями.

Итак, начнем. Посмотри по сторонам, дорогой соратник. Может быть, тебе захочется пересечь на другое место. Хорошо бывает и просто пройтись по комнате, прислушиваясь к своему организму. Возможно, он подскажет, где тебе остановиться, где комфортнее всего. Там и поставь стульчик.

Теперь, когда ты уже сидишь удобно, закрой глазки и постарайся расслабиться. Не расстраивайся, если сразу не все получается. Дорогу осилит идущий, а ты уже сделал первый шаг.

С закрытыми глазами посмотри на себя внутренним взором. Приглядиись внимательно, какие у тебя ноги. Посмотри на все тело, определи соответствие голограммы, ощущаемой с закрытыми глазами, и твоего реального тела. Полюбуйся также на свои руки, шею, голову.



Если обнаружилось несоответствие голограммы и реального тела (или, иначе говоря, твоего *эфирного* и *плотного тел*), то мысленно совмести их, как будто надеваешь трико.

А теперь мысленно подвигаемся внутри самого себя, внутри эфирного тела. Представим движения чуть вперед, чуть назад, чуть влево, чуть вправо. Немножко вверх и вниз.

Найди самую комфортную позу и сосредоточь внимание на дыхании, на выдохе. Почувствуй, как с каждым выдохом все полнее расслабляются все твои мышцы. Почувствуй, как с каждым выдохом расслабляются сосуды, суставы, расслабляется каждая клеточка. Ты становишься все спокойнее и спокойнее. Тело отдыхает. Насладись отдыхом. Добейся полного расслабления в течение 1–2 минут.

Сильно-сильно сожми кулачки, напряги мышцы рук, поддержи 2–3 секунды и на выдохе расслабься. Прodelай так 2–3 раза. Почувствуй и запомни разницу между состоянием напряжения и расслабления.

Теперь напряги и расслабь по 2–3 раза мышцы ног, потом мышцы туловища, шеи, лица. Проверь, не осталось ли где напряжения. И если найдешь — расслабься на выдохе. Почувствуй, как отдыхает каждая мышца, каждая клеточка и с каждым выдохом ты становишься все спокойнее и спокойнее.

А сейчас произнеси про себя: «и-и-и». Отметь, что еще лучше расслабились мышцы живота. Теперь вспомни и произнеси букву «т» — и почувствуй еще большее расслабление диафрагмы, мышц груди, спины. Сделай это 2–3 раза.



И еще одна буква — «п» — поможет полнее расслабить мышцы рта, гортани, губ, языка. Произнеси ее про себя 2 раза. Не торопись. Почувствуй, как расслабились названные мышцы. Язычок слегка коснулся неба, и вибрации его прекратились.

Голова теперь полностью свободна от мыслей. Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, комфорта, в состоянии гармонии и защищенности. Побудь в этом состоянии минутку-другую и представь графический образ этого состояния. Как твое состояние покоя можно нарисовать? Может, оно выглядит как точка или волнистая линия? А вдруг оно походит на лепестки твоего любимого цветка?

Представь в цвете зрительный образ покоя и комфорта. Как он может звучать? Какой у него запах, вкус? Сохрани это состояние, побудь в нем как можно дольше.

Оставаясь в состоянии покоя и комфорта, открой глаза. Прислушайся к себе, к организму. Вспомни, когда в последний раз ты чувствовал себя так спокойно, хорошо. Нарисуй на небольшом листочке бумаги твой образ покоя и положи листочек в карман, кошелек или косметичку — так, чтобы при необходимости было легко достать этот рисуночек. В будущем он будет играть роль своеобразного ключика для вхождения в покой, для выхода из состояния напряжения, стресса.

Еще раз закрой глаза. Осмотри себя внутренним взором. Внимание сосредоточь на выдохе. Вспомни образ покоя и комфорта, его вид, цвет, запах, вкус, звучание. Полное расслабление. Про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 1*). Лучше всего их предварительно



Я сильный и волевой человек.  
Я начинаю серьезную работу  
по восстановлению своего здоровья и зрения.  
Каждый день я продвигаюсь вперед.  
Я знаю закон успеха: настойчивость ведет к победе.  
Я беру ответственность за свое здоровье,  
за свое зрение на себя.  
И я добьюсь успеха — отличного здоровья  
и зрения.  
Первые шаги вселяют в меня уверенность.  
Ничто не сможет помешать  
восстановлению моего здоровья, зрения.  
У меня растет работоспособность.  
У меня прекрасное настроение.  
Я радуюсь жизни.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

### НАСТРОЙ 1

записать на магнитофоне в сопровождении хорошей, спокойной музыки и слушать в состоянии покоя.

Читатель, обрати внимание! Шрифт в каждой новой строке крупнее, чем в предыдущей. Это не случайно. Ты произнес не просто целебный настрой. Од-

новременно текст является тестом на остроту зрения и производит огромный лечебный эффект. Поэтому, даже просто глядя на него, ты восстанавливаешь зрение. С каждой минутой ты видишь лучше и лучше!

Не открывая глаз, сцепи руки в замок. Выверни замочек наружу, напряги все мышцы и, глубоко вдохнув, выдохни, сбросив напряжение. И еще разок — вдох, напряжение и сброс. Открыли глазки...

До завтра, соратник!

## Полезные рецепты

1. Для улучшения и восстановления зрения надо с ранней весны есть свежую крапиву. Для этого горсть крапивы промывают под проточной водой, отжимают, немного подсаливают и растирают до появления пены между ладонями. Несколько таких горстей съедают 1—2 раза в день после еды. В первые дни приема крапива несколько расслабляет кишечник. Одновременно можно принимать муку ячменного солода: 1—2 чайные ложки муки 1—2 раза в день с 60—80 мл кипяченой прохладной воды.
2. При быстро прогрессирующей близорукости с ранней весны употребляют прокипяченные в течение 3 минут в 200 мл воды листья молодой крапивы (5 столовых ложек). Пить настой надо 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно хорошо принимать по 1—2 чайные ложки муки ячменного солода 2 раза в день после еды. Крапиву рекомендуется принимать с ранней весны до появления цветков. За один сезон такого лечения зрение значительно улучшается.
3. Вот и другое хорошее средство для улучшения зрения. Корень петрушки растереть в равной пропорции с лимоном (цедрой), добавить по вкусу мед и прини-





мать эту смесь ежедневно за 1 час до еды по 1 чайной ложке 1–2 месяца.

4. Чтобы улучшить зрение, надо настоять в термосе в течение ночи в 2 стаканах кипятка столовую ложку плодов шиповника и принимать в течение дня по полстакана.
5. Улучшает зрение также отвар из 4 столовых ложек сухих измельченных корней пырея ползучего, взятых на 5 стаканов воды. Кипятить до уменьшения объема на четверть, затем остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

## УРОК 2

### Иммунитет — щит организма

**В**се мы живем примерно в одних и тех же условиях, только кто-то из нас здоровехонек, а кто-то болеет-загибается. Как ты думаешь, дорогой читатель, в чем тут дело? А дело в иммунной системе. Именно она играет огромную, если не важнейшую, роль. От ее состояния зависит многое в нашем организме, если вообще не все. Поэтому если ты хочешь улучшить зрение, начинать надо с работы над улучшением иммунной системы, с оздоровления организма в целом.

Все люди разные. Наиболее слабым звеном у одного являются глаза, у другого — сердечная мышца, у третьего — сосуды, у четвертого — суставы. Но причина всех заболеваний одна — поражение иммунной системы.

Одной из самых эффективных методик защиты и восстановления иммунной системы считается «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова. Заповеди «Детки» — это заповеди для всех и каждого, кто не хочет болеть. Итак, дорогой читатель, давай прислушаемся к советам П. К. Иванова и узнаем, как укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.



2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы с 18–20 часов до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз вдохни и помысли, как написано выше. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье — здоровайся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем, и ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо, но самое главное — **ДЕЛАЙ!**
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались, не возвышайся в этом. Будь скромнен.

## **Стрессы в нашей жизни**

Конечно, наша жизнь сложна, и стрессы в ней не редкость — куда от них деться. Некоторые даже считают, что стрессы полезны — они стимулируют, закаляют... Однако это не так. Вот представь следующую ситуацию: ты разнервничался, разозлился на кого-то, твои руки сразу же вспотели, а на голову, наоборот, словно лед положили. И если этот холод пойдет дальше, внутрь, то он начнет разрушать весь твой организм, все внутренние органы. И, конечно же, твои глазки... Есть ведь даже поговорка: «Так разозлился, что в глазах потемнело». А если ты часто гневаешься, сердиться, обижаешься, то и темнеет у тебя в глазах часто. И ты еще удивляешься, что плохо видишь?

Так что будем, дорогой читатель, избегать злобы, гнева, ненависти, беспокойства. Ведь все наши гневные слова в большей степени отражаются на нас самих, чем на тех, кому они предназначались. Злобные мысли, претензии, обвинения прежде всего поражают нашу собственную психику, а значит, и наши глаза. Будем настраиваться на позитивное мышление, на добро, радость!

Ко мне на семинары приходит много людей, у которых зрение начало портиться после сильного эмо-



ционального стресса. Например, умер близкий человек, и через некоторое время женщина почувствовала, что зрение у нее стало резко ухудшаться, она практически совсем ослепла. Или уволили человека с работы, по его мнению, незаконно. Он переживает свое увольнение, постоянно находится в стрессовом состоянии. Так что ж тут удивительного, что у него ухудшается зрение?

Еще в древности врачи говорили, что каждой отрицательной эмоции сопутствует свое заболевание. Так, от тягостных мыслей страдает селезенка, от тревог — легкие, от гнева — печень, страх сказывается на почках, от чрезмерного веселья разрушается сердце. Наш организм сам подскажет о грядущих заболеваниях, надо только внимательнее к нему прислушаться.

Подавленное состояние, беспричинное раздражение, спады и подъемы настроения, страх, нарушение сна, головные боли — все это признаки начинающихся кризисов и возникающих заболеваний. Борись с этими состояниями, научись выходить из депрессий, не поддавайся страхам, тревогам, праздности, лени. Помни, дорогой мой соратник: нельзя позволять стрессам, обидам, злости овладеть твоим сознанием. Гони их прочь!

Как это сделать? Существует масса эффективных приемов, с помощью которых можно сохранить свою психику и избежать стресса.

Например, как только ты почувствуешь, что готов вспылить, как только на языке начало вертеться бранное слово, сразу же вспомни свою любимую мелодию и начинай ее напевать. Тихонечко, про себя.

Закрой глаза и на минуту погрузись в мелодию. Вот ты уже и успокоился.

А вот другой прием. Если тебя кто-то обидел, то вместо того чтобы злиться, представь, что держишь в руках банку со сметаной. Дальше твое воображение работает так: ты мысленно опрокидываешь эту банку на голову своего обидчика. Как ему сейчас должно быть неприятно, неловко, обидно! Спустя несколько минут ты заметишь, что перестал злиться на обидчика, наоборот, тебе его уже жаль. Твоя обида куда-то исчезла, а вместе с ней ушел и стресс, который уже готов был разрушить твоё здоровье.

Третий прием будет немного посложнее. Закрой глаза и сделай пальминг. Да-да, тот самый, которому ты обучился на прошлом занятии. А теперь вспомни то неприятное событие, которое тебя беспокоит, вызови все неприятные ощущения и прочувствуй их еще раз. Достаточно. Теперь, не прекращая пальминга, припомни какое-либо радостное событие. Побудь пару минут в этом радостном состоянии. А теперь вновь вспомни то неприятное событие. Каковы теперь твои ощущения? Неужели они столь же остры и болезненны, как в первый раз? Конечно же, нет! Ты словно стер их, прикрыл приятными воспоминаниями. Твоя обида ушла, раздражение потускнело.

## **Разрушающее и восстанавливающее мышление**

Наверняка тебе знакомо утверждение, что мысль материальна. Как ты думаешь, что оно означает?

Иногда я спрашиваю своих учеников:

— Дача есть?



— Есть.

— А где она сначала образовалась: в голове или на сотом километре Московского шоссе?

— Сначала в голове, — отвечают.

Точно так же обстоит дело и с нами. Мы — такие, какими хотим себя видеть, то есть таковы, каковы наши мысли. Вот, например, задумывался ли ты, почему мы стареем? Потому что знаем: в определенном возрасте все люди стареют. А ведь можно жить долго и не стареть! Точно так же можно жить без очков, надо только настроиться на это. Ведь наше зрение зависит от того, каково наше мышление, каков наш настрой. И если ты настроишь себя на жизнь без очков, то вскоре снимешь их.

Вспомни, сколько раз ты разбивал очки, и как потом о них жалел. Если бы не заложенная в твою подкорку программа «очки мне необходимы», ты бы не тревожился так сильно. Есть, дорогой читатель, очень меткое выражение: «Не бери в голову». Так вот, не будем брать в голову плохое, выбросим из головы то, что мешает нам быть радостными и здоровыми.

Например, в основе близорукости чаще всего лежит страх. Страх увидеть нечто, что вам может не понравиться. Поэтому у близоруких людей так называемое близорукое мышление и близорукое сознание. Когда ты настроишь свое сознание по-другому, перестанешь бояться, справишься со своими страхами, зрение начнет восстанавливаться.

Мне часто говорят, что я творю чудеса. Это не так, я только учу искать и находить здоровье. Каждая клетка человеческого организма способна к восстановлению при условии, что она получила от нас

«приказ на восстановление». Этот «приказ» — психологическая установка, которая способна исцелить многое, если не все, в твоём организме. Пойми, дорогой читатель: твоё зрение, как и твоё здоровье, в твоих собственных руках (вернее, в твоих собственных мыслях!), и ты будешь видеть великолепно — надо только этого очень-очень захотеть. Однако есть мудрая русская поговорка: «Под лежащий камень вода не течёт», так что настраивайся, дорогой мой, на работу.

## **Меняем отношение к глазам**

На наших занятиях мы много говорим о любви. В частности, о любви к своим глазам. Я спрашиваю учеников: «Любите ли вы свои глаза? Какие они у вас?» А в ответ часто получаю недоуменные взгляды. Некоторые вообще напрочь забыли, какие у них глаза, даже цвет припомнить не могли. А когда я прошу ответить на вопрос: «Как вы относитесь к своим глазам?», ученики вообще теряются. Увы, многие из нас, к сожалению, начинают обращать внимание на свои глаза только тогда, когда они перестают видеть или когда устают, заболевают. Вот уж воистину, что имеем, не храним, потерявши — плачем.

Свои глазки надо любить! Как и себя самого!

Я задаю иногда ученикам очень банальный вопрос: «За что вы любите себя?» Одни говорят: «Я люблю себя за то, что я есть». Я отвечаю, что за это нужно любить маму и папу. Некоторые спрашивают: «А с чего вы взяли, что я люблю себя?» А третьи часто прямо говорят: «Я не люблю себя. Я не люблю свои глаза».

Каков будет твой ответ, читатель?





**Подумай, за что ты сегодня можешь похвалить себя? За что ты любишь себя вообще? А глазки свои, неповторимые, единственные во Вселенной? Разве можно их не любить? Грешно это!**

В Священном Писании сказано: «Возлюби ближнего своего так, как самого себя». К этим мудрым словам стоит прислушаться и верующим, и неверующим. Ведь любовь — это прежде всего теплое отношение к себе и другим людям. Но если у меня нет тепла, как я могу делиться им с другим человеком?

К глазам тоже надо относиться с любовью. Как только мы начинаем на них обращать внимание, — не «костыль» надевать, а давать им тепло наших рук, тепло души, — они начинают лучше видеть. Подойди к любому человеку, даже незнакомому, положи руку ему на плечо, скажи добрые слова — он тебе улыбнется, и ты почувствуешь его тепло. Так же и с глазами.

Вот что пишет одна наша читательница:

«Просто с содроганием вспоминаю то время, когда так беспечно и равнодушно относилась не только к своим глазам, но и ко всему своему организму. Раньше удивлялась, теперь не удивляюсь, почему так плохо себя чувствовала. Единственное, что я делала для своих глаз регулярно, — это подкрашивала. Теперь живу под девизом: “Чем старше, тем моложе”. Значительно лучше себя чувствую. Стала больше себя любить. А еще прибавилась особая сильная любовь к своим глазам. Они у меня поразительно красивые, умные, добрые и чуть-чуть уставшие. Но теперь я знаю, что с ними делать, чтобы они не уставали. Я делаю упражнения, и мои глаза с каждым днем становятся все красивее. Я стопроцентно верю в успех».

А вот как описала свои ощущения наша соратница из Ярославля. Эти стихи могут послужить прекрасным напутствием всем, кто хочет восстановить зрение и красоту своих глаз.

Мои глаза — о вас писать?  
Но мы почти что не знакомы.  
Как много я могла б сказать  
О тех, что рядом с вами — дома.  
А вот в свои бы заглянуть!  
Возвышенно назвать их — очи!  
Понять, что тут к прозренью путь!  
Об этом думалось не очень.  
Хотя пять лет уже, друзья,  
Как прочитала Бейтса я.  
Итак, да здравствуют глаза!  
Я буду вами заниматься.  
И пусть бежит из вас слеза,  
Хочу я миром наслаждаться.  
Открыв вас настезь, как весной  
Мы солнцу окна открываем,  
А мышцы коль болят порой,  
Перетрудились — отдыхаем.  
А ведь уже пять лет, друзья,  
Как прочитала Бейтса я.  
Знать и не делать хуже нет!  
Прошу простить меня, родные,  
Что постигала столько лет  
Я эти истины простые.  
Я вас люблю! Хотя нелепо  
Так говорить одним глазам.  
Вы часть меня, а значит это —  
Здоровье мне, здоровье вам!  
Мой Бог!!!  
Прошло пять лет, друзья,  
Как прочитала Бейтса я.

Конечно, позитивное отношение к своим глазам появится не сразу, ведь многие обычно не обращают



на них никакого внимания. Давай же оставим равнодушные, настроимся на любовь к себе, ко всему, что есть в нас, и при этом не забудем о своих глазах.

## **О методе Г. А. Шичко. Наша анкета**

Еще в начале 90-х мой учитель Юрий Александрович Соколов высказал идею использовать метод Геннадия Андреевича Шичко, его учителя, для коррекции зрения.

Г. А. Шичко — крупный советский психофизиолог, работал в Институте экспериментальной медицины в Ленинграде. Он занимался проблемой формирования и разрушения условных рефлексов с помощью слова. Написал монографию «Вторая сигнальная система», защитил диссертацию на эту же тему. В процессе исследований Шичко сделал несколько важных открытий, которые легли в основу его оригинальной и очень эффективной системы психоанализа. Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей.

Суть открытия Шичко в следующем. В мозге человека находится более 15 миллиардов нервных клеток (нейронов), которые могут образовывать между собой различные нейронные связи с выходами на различные органы чувств — глаза, нос, уши, рот, кожу. Например, одна группа нейронов отвечает за мое имя. Всякий раз, когда я слышу «Игорь», я обращаюсь, так как у меня в голове записана простейшая программа, что я — Игорь. На Ивана я не реагирую. Свою маму, свою дочь, свою жену я узнаю среди миллиона женщин — это тоже своеобразная

зрительная программа. Значительное количество нейронов задействовано в моей профессиональной программе. Все это — программы положительные. Но есть и отрицательные, ложные программы, например, программы вредных привычек: алкогольная или табачная. Или программа ношения очков.

Сознание человека забито различными социально-психологическими программами, в том числе и вредными. Мы будем называть их ложными. Встает вопрос: а можно ли разрушить эти ложные программы? Геннадий Андреевич нашел блестящее решение задачи.

Шичко экспериментально доказал, что слово, написанное перед сном, действует во много раз эффективнее, чем в других ситуациях. Когда человек пишет, на мозг воздействует моторика руки. Человек видит, что пишет, повторяет про себя то, что пишет, и, повторяя, слышит то же самое. То есть одновременно задействованы все четыре канала информации, что и приводит к резкому усилению воздействия.

**Оказывается, слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное, прочитанное или сказанное! После записей в дневнике и самовнушения разрушается ложная социально-психологическая программа.**

Шичко активно изучал так называемые *просонные состояния*: это промежуточные состояния между сном и бодрствованием, например, перед засыпанием. В этот момент человек уже устал, у него отключается отдел критики головного мозга, и то, что он в этот момент слышит и, особенно, пишет, на-



прямую откладывается в подсознании. Следовательно, если человек перед сном напишет научно обоснованную правильную программу (очки калечат глаза, алкоголь — это яд, табак — яд), то он разрушит старую ложную программу. Во сне начинается взаимодействие и борьба противоположных программ — правильной и ложной. В результате правильная программа вытесняет и разрушает ложную. Поэтому перед сном необходимо делать записи в дневнике и заниматься самовнушением.

Я совместил методики Бейтса и Шичко и применил получившийся способ для уничтожения программы на ношение очков и программы на ухудшение зрения. В полученном мною патенте изобретение называется «способом повышения различительной способности зрительного анализатора».

С целью вывести ложную программу из подсознания в сознание мною была разработана анкета, а потом и дневнички.

Сейчас, дорогой мой соратник, заполни анкету. Проанализируй причины ухудшения твоего зрения, его состояние на день сегодняшний, чтобы потом можно было сравнить, отследить динамику его улучшения.

### **Анкета**

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. День, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Семейное положение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. Состав семьи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Образование \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Специальность. Работа в настоящее время \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Зрение родителей \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Состояние здоровья и болезни в детстве \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Здоровье на сегодняшний день. Болезни и симптомы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Самочувствие по 10-балльной системе \_\_\_\_\_
11. Какие линзы или очки носишь? \_\_\_\_\_
12. Состояние зрения на сегодня \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Глаз	Расстояние		
	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Левый			
Правый			
Оба глаза			

13. Как часто меняешь очки, линзы? \_\_\_\_\_
14. Где лечился, лечишься \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Лекарства, принимаемые в настоящее время:



- а) по рекомендации врача \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- б) по собственной инициативе \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Сколько раз в день и как много ешь и пьешь? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. Сколько секунд пережевываешь пищу? \_\_\_\_\_
18. Какую пищу предпочитаешь? Твои любимые продукты? \_\_\_\_\_
19. Любимые алкогольные напитки. Как часто их употребляешь? \_\_\_\_\_
20. Любимые табачные изделия. Сколько выкуриваешь в день? \_\_\_\_\_
21. Любимые безалкогольные напитки. Сколько выпиваешь в день? \_\_\_\_\_
22. Отношение к людям по 10-балльной системе \_\_\_\_\_
23. Отношение к себе. Что хорошего делаешь для самого себя? \_\_\_\_\_
24. Отношение к своим глазам. Что хорошего делаешь для них? \_\_\_\_\_
25. Основное настроение по 10-балльной системе \_\_\_\_\_
26. Твои интересы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
27. Оздоровительные системы, которые знаешь и используешь \_\_\_\_\_
28. Рост и вес на сегодняшний день. Устраивают ли они тебя? \_\_\_\_\_
29. Взаимоотношения в твоей семье. Что хотелось бы изменить? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

30. Твой сон. Сколько часов в сутки спишь? Легко или тяжело просыпаешься? Спишь ли ты днем? Самочувствие после сна \_\_\_\_\_

31. Твои планы на будущее:

а) насколько хочешь улучшить зрение? \_\_\_\_\_

б) за какой период? \_\_\_\_\_

в) что хочешь изменить в своей жизни? \_\_\_\_\_

г) чего ждешь от занятий? \_\_\_\_\_

32. Степень заинтересованности в занятиях (в процентах, от 0 до 100 %) \_\_\_\_\_

Заполнил анкету? Ответил на вопросы? Обязательно заполни ее еще раз — в конце курса, через 10 дней. Ты увидишь, как изменятся твои ответы. Эта анкета прекрасно отражает динамику положительных изменений, так что неплохо время от времени сравнивать ответы на ее вопросы.

## Как работать с дневниками. Формулы самовнушения

А сейчас, дорогой читатель, приступим к очень важному делу — ведению дневника. Ежедневная работа с дневником позволит тебе наблюдать за динамикой восстановления зрения. К ведению дневника и формулам самовнушения следует относиться с большой ответственностью. Надо работать творчески и не забывать, что слово, написанное перед сном, в 100 раз эффективней, чем услышанное или сказанное слово.





Все, что написано перед сном, откладывается в долговременной памяти, в подсознании. Далее организм подчиняется заданной программе — программе на восстановление зрения.

С чего начать? Прежде всего напиши предисловие к своему дневнику: «Мой дневник — мой собеседник, он выслушает меня, поправит, настроит, поможет. Мой дневник — это мое лучшее и единственное лекарство от всех болезней, от депрессий и стрессов. Даже короткое общение с ним приносит мне успокоение и радость».

Записи в дневничке делают в следующей последовательности.

1. Самоотчет.
2. Самоанализ.
3. План на завтра.
4. Самовнушение.

Существуют определенные правила написания дневника.

- Записи всегда делай перед сном, в крайнем случае сразу же после пробуждения.
- Нужно обозначать время начала и окончания записей.
- Сначала дай оценку прошедшему дню. Подведи итоги. Опиши, как встретил прошедший день, как питался.
- Напиши, были ли неприятности, стрессы, ссоры. Как это произошло? Удалось ли справиться с собой и ситуацией? Пиши подробно, тогда тебе удастся разобраться в причинах происшедшего. Напиши,

как собираешься поступать в подобных ситуациях в будущем.

- Подробно опиши отношение к себе, к своим близким, друзьям, сотрудникам, знакомым. Это поможет расстаться с лишними людьми. Анализируя взаимоотношения с окружающими, ты поймешь, кому ты необходим и кто нужен тебе.
- Проводи ежедневный анализ изменений зрения, здоровья, настроения. Отметь, какие упражнения ты сегодня выполнил и сколько раз.
- Отмечай, сколько часов ты провел у телевизора, за компьютером, за чтением. Определи степень утомляемости глаз.
- Опиши, что ты делал, чтобы снять напряжение, расслабить глаза, сколько раз выполнил пальминг, соляризацию, раскачивания, упражнения для укрепления глазных мышц.
- Отметь, сколько времени в течение дня ты провел без очков и линз. Опиши свои ощущения, отметь успехи.
- Опиши, что делал для очистки организма.
- Запиши, что узнал нового об улучшении здоровья и зрения.
- Очень подробно опиши свои предложения по поводу улучшения зрения, наблюдения и находки.
- Составь план работы на следующий день. Это тот же настрой, та же программа.
- Напиши текст самовнушения. Обязательно левой рукой! Самовнушение пишется в конце дневника по памяти, тем самым мы в 100 раз усиливаем свои новые, пока еще слабые, убеждения.



И еще несколько советов.

Нельзя писать о своих сомнениях в успехе, отвечай на все вопросы только позитивными полными ответами. Все ответы должны быть от первого лица. Запрещается односложность ответов, нельзя сокращать слова. Отвечать нужно только за сегодняшний прожитый день, а не вспоминать, что было неделю или месяц назад. Исключи частицу «не» из ответов. Исключи из планов на завтра выражения «я постараюсь», «я попробую». Надо писать: «Я обязательно и с радостью это сделаю».

А теперь разреши предложить твоему вниманию **формулы самовнушения**.

Я спокойный и уравновешенный человек.

Я умею расслабляться во время отдыха и при работе с глазами.

Я стремлюсь к восстановлению своего здоровья и зрения.

Я навсегда разрушу программу ношения очков, алкогольную и табачную программы в своем сознании.

Алкоголь, табак, очки — это мое плохое самочувствие, плохое зрение, болезни, ранняя старость, слепота, смерть.

Мои глаза становятся лучистыми, ясными, зоркими, чистыми.

Расслабление и упражнения для глаз — это красота, здоровье, отличное зрение и жизнь.

Я вижу далеко и близко мельчайшие детали.

Я часто моргаю, закрываю глаза, я даю отдых моим глазам 3–5 минут каждый час, делаю пальминг и каждый час, каждый день чувствую улучшение моего здоровья и зрения.

Солнце и естественный свет — друзья моих глаз.

Я прекращаю травить себя алкогольными и табачными ядами, носить очки, калеча свои глаза. Мое здоровье укрепляется, зрение восстанавливается, впереди у меня прекрасная жизнь и отличное зрение.

**Жизнь! Зрение! Жизнь!**

Эти формулы самовнушения заучиваются наизусть и записываются в конце дневника. Они помогут тебе избавиться от вредных привычек, разрушить ложные программы и утвердить в подсознании новую правильную программу.

Вот, например, ложная программа утверждает, что зрение якобы должно ухудшаться у всех. Врачи помогут, очки спасут, а самому ничего не надо делать. Новая программа, которую мы закладываем в наше сознание и подсознание, говорит следующее: очки калечат глаза, и поэтому я от них отказываюсь. Я сам восстановлю свое зрение и здоровье. Я буду видеть без очков так же, как в очках, и даже лучше. Расслабление, состояние покоя дают отличный отдых моим глазам, а тренировка ослабленных глазодвигательных мышц позволит прекрасно видеть на любом расстоянии.

## **Динамические упражнения**

**Что необходимо для занятия?**

1. Удобная одежда для выполнения несложных упражнений для позвоночника.
2. Место, где можно выполнять эти упражнения.
3. Немного свободного времени.

Как показывает практика, когда мы начинаем работать не только с глазами, а со всем организмом в це-



лом, результаты бывают просто уникальными! В нашем организме все взаимосвязано, потому упражнения для позвоночника, в конечном счете, способствуют улучшению зрения. Ведь они помогают ликвидировать подвывихи позвонков, укрепить мышцы, улучшить работу вестибулярного аппарата, восстановить кровообращение, предотвратить и ликвидировать солевые отложения. Так что сейчас, дорогой читатель, займемся упражнениями для позвоночника.

В этих упражнениях нет ничего сложного, но, несмотря на свою простоту, они также помогут тебе обрести хорошее зрение. Поначалу мы будем выполнять эти упражнения понемногу, будет достаточно сделать каждое упражнение 3–4 раза. Но постепенно мы будем наращивать количество упражнений.

### **Разогрев ладоней, массаж пальцев**

Разотри руки, тщательно прорабатывая каждый пальчик. Теперь займись пальцами на ногах. Растирая пальцы рук и ног, мы прорабатываем и прочищаем энергетические каналы. Делай это упражнение каждое утро. Выполняй упражнения легко и спокойно, без напряжения.

### **Упражнения для шейного отдела позвоночника**

**Наклоны головы:** вперед-назад, вправо-влево.

А теперь — **повороты головы**. Повернем голову сначала в одну сторону, потянем немножко шею. Теперь повернем голову в другую сторону.

**Вращение головы.** Сначала в одну сторону, затем в другую. Покатай голову по плечам.

То, что мы делаем, дорогой читатель, называется *аутомануальным комплексом*. Его можно делать

по-разному, как тебе удобнее. Он поможет убрать солевые отложения, ликвидировать энергетические пробки, проработать шейный отдел позвоночника, ликвидировать жировик, который образуется сзади из-за неправильной осанки.

### **Упражнения для плечевого пояса и верхней части туловища**

**Вращение плеч.** А теперь займемся нашими плечами. Поворачиваем их: вперед-назад, вверх-вниз.

**Разворот плеч.** Правое плечо вперед, левое — назад. А теперь — наоборот.

Правая рука к себе, левая — от себя. И наоборот.

**Подъем плеч.** Постараемся плечами достать уши. Выше плечики, выше, не ленись!

**Вращение по кругу.** Руки за голову, таз остается на месте, начинаем повороты плечевого пояса.

Устал? Подыши, успокой дыхание, немного отдохни.

А теперь сделаем упражнение, которое я называю **упражнением Майкла Джексона**. Наверняка ты видел клипы этого популярного исполнителя. Попробуй скопировать его движения. Тело расслаблено, колени чуть согнуты, резкими толчками двигаем таз вперед-назад, плечевой пояс при этом остается на месте. Вслед за этим сразу же приступаем к раскачиванию бедер в стороны — влево-вправо, вправо-влево — и так 10–15 раз.

Переходим к **наклонам и большим поворотам**. Встань прямо, руки опущены и плотно прижаты к туловищу. Наклонись вперед, назад, вправо и влево. Повернись вправо и влево. Затем повтори упражне-



ние, прижимая одну руку и, наконец, не прижимая рук.

**Вращение коленей.** А теперь займемся коленями. Вращай колени сначала по внешнему кругу, а потом по внутреннему. Повтори 10–15 раз.

### **Медвежьё покачивания**

Очень простое, но и очень полезное упражнение — раскачивание успокаивает все до единой мышцы.

Встань прямо, расслабься. Покачайся из стороны в сторону. Переминаемся с ноги на ногу, вправо-влево, вправо-влево... Вот уже кажется, будто бы ты не сам раскачиваешься, а кто-то тебя раскачивает. Закрой глаза, немного покачайся с закрытыми глазами. Открой глаза. Такое впечатление, что теперь раскачивается весь мир вокруг, не правда ли? Снова закрой глаза. Внутренним взором ты видишь, как качается изображение. И ты качаешься, пока картинка не исчезнет. Пропала картинка — глазки открыли, посмотрели, запомнили, и снова покачиваемся...

Эти упражнения можно выполнять несколько раз в день. Например, ты смотришь фильм по телевизору, и вот он прервался рекламой. Замечательно! Это прекрасная возможность для того, чтобы позаниматься. Как только пошла реклама, погреем ладошки, положим на глаза, и отдыхаем. Сколько времени в течение одного фильма можно посвятить своим глазам? А ведь во время рекламы можно позаниматься еще и позвоночником!

### **Из дневничков**

«Здравствуйте, мои любимые! Пусть не покажется нескромным, но мне всегда говорили, что вы у меня очень красивые. Как часто

я забывала о вас! А ведь вы — зеркало моей души. Раньше я редко думала о вас. Больно ли вам? Тяжело ли вам?

Тщеславная, рвалась я к вершинам знаний, забыв, что вам нужен отдых и покой. И вот вы обиделись, как бы отвернулись от меня. Искренне прошу — простите, ибо только теряя вас, я поняла, как вы мне нужны.

Теперь я буду постоянно заботиться о вас, лечить вас! Нет, я не могу, не имею права оставить без помощи вас, моих самых лучших друзей!»

\*\*\*

«Меня просто ошеломил результат! Когда я пришла на курсы, я видела текст на расстоянии 27 сантиметров, а теперь вижу на расстоянии 46!!! И это за 10 дней! Теперь мне совсем не нужны очки, они стали для меня очень сильными. Когда я надела их, глаза у меня стали слезиться и болеть. Я их сняла и положила в сумку, чтобы не видеть моих мучителей. Может быть, за месяц я полностью восстановлю зрение».

\*\*\*

«На первое занятие шла с большим сомнением, но сразу поняла: “Смогу”. И вот я, носившая очки в течение 25 лет, наконец сняла их! С каждым днем вижу окружающие меня предметы все отчетливее и отчетливее, спокойно обхожусь без очков и дома, и на улице. Наконец-то мои глаза стали спокойно воспринимать солнечный свет и не слезятся, как это было раньше».

\*\*\*

«Когда я пришла на курсы, не видела ни одной строчки в таблице. Сейчас вижу третью снизу!» (женщина, 37 лет).

\*\*\*

«Носила очки минус 14, после курсов сменила их на минус 7. Жизнь стала совсем другой. Это просто фантастика!»

## **Настрой**

Вот и закончилось второе занятие.

Сядь поудобнее, закрой глаза и постарайся расслабиться. С закрытыми глазами посмотри на себя внутренним взором. Приглядишься внимательно, ка-





кие у тебя ноги, посмотри внутренним взором на свое тело, полюбуйся руками, шеей, головой. А теперь подвигайся внутри самого себя, внутри эфирного тела — чуть вперед, чуть назад, чуть влево, чуть вправо. Немножко вверх и немножко вниз.

Найди самую комфортную позу и сосредоточь внимание на дыхании, на выдохе. Почувствуй, как с каждым выдохом все больше расслабляются все твои мышцы. Почувствуй, как с каждым выдохом расслабляются сосуды, суставы, расслабляется каждая клеточка. Ты становишься все спокойнее и спокойнее. Тело отдыхает. Насладись отдыхом, добейся полного расслабления.

Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, комфорта, в состоянии гармонии и защищенности, голова полностью свободна от мыслей.

А теперь про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 2*).

Не открывая глаз, сцепи руки в замок. Напряги все мышцы от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук, выверни замок — глубокий вдох, напрягись, расслабься. И еще раз: глубокий вдох, напряжение, и опять расслабление. Отдохни несколько минут в расслабленном состоянии, открой глаза.

До завтра.

## Полезные рецепты

1. Зрение улучшают настой имбиря, морковь, петрушка, брусника, черника.
2. Чистую свежую спелую чернику (нечетное количество ягод) раздави между 2 кусочками мрамора (керамическими или стеклянными пластинками), разбавь 2 частями дистиллированной, талой или крем-

Сегодня я начинаю новую жизнь.

Я начинаю восстанавливать свое здоровье и зрение.

Я ежедневно упражняю свои мышцы и учусь искусству  
смотреть и видеть.

Я каждый день получаю новые знания и опыт.  
И они становятся моей путеводной звездой.

Я тренируюсь в искусстве видеть.

Каждый день и час я выполняю  
необходимые упражнения.

Эта работа становится моей хорошей  
привычкой и потребностью.

Хорошие привычки — это путь к здоровью  
и хорошему зрению.

От постоянного ежедневного повторения  
мышцы моего тела и глаз  
усиливаются,  
а работа над восстановлением  
здоровья и зрения  
становится легкой, привычной,  
приятной и естественной.

Сегодня я начинаю новую жизнь.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

**НАСТРОЙ 2**



ниевой (7-дневной) воды. Проще. Закапывай по утрам после туалета до завтрака по 5 капель в каждый глаз. Продолжительность лечения индивидуальная. Улучшение может наступить в течение первой же недели.

3. В сезон сбора черники больше кушай ее свежей. Ягоды и листья засуши для употребления осенью и зимой. Черника содержит множество необходимых микроэлементов, в том числе марганец, медь, бор, титан, хром, а также гликозиды, дубильные вещества.
4. Пей чай из сушеных листьев черники.
5. При помутнении роговой оболочки (на начальной стадии) помогают капли из настоя травы мокрицы.

## УРОК 3

### Нужны ли нам «оптические костыли»?

**Ч**то ты сделал, дорогой читатель, для того, чтобы твои глаза хорошо видели? Как им помог? Никак? Вот, например, зубы ты чистишь каждый день, за волосами ухаживаешь, а про глаза забыл?

Что мы делаем, когда у нас портится зрение? Идем к врачу и получаем рецепт на очки. Однако не кажется ли тебе странным, читатель, что очки, которые выписываются вроде бы для улучшения зрения, никому его не улучшили? Напротив, зрение становится еще хуже. Впрочем, ничего удивительного здесь нет: даже самые лучшие очки лишь относительно корректируют аномалию зрения, но не устраняют ее возникновения. Очки — они как костыли. Представь, что какой-то человек начал ходить на костылях. Что будет с его мышцами? Они атрофируются. Разве не то же самое происходит с нашими глазами, когда мы надеваем на них «оптические костыли»?

Посмотри: те, кто не носят выписанные очки, как ни странно, сегодня видят лучше тебя!

Очки выписываются пациенту на определенный срок, до следующего ухудшения зрения, которое, увы, обязательно придет. Так что в итоге, рано или поздно, выпишут другие очки с еще более сильными линзами. Чем дольше ты носишь очки, тем чаще тебе приходится их менять, так как глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постепенно слабеют — ведь их работу выполняют очки. Глазные



яблоки обездвиживаются, кровообращение ухудшается, а это, в свою очередь, ведет к еще большей потере зрения. Кроме того, очки, какими бы совершенными они ни были, воспринимаются как весьма неудобная обременяющая необходимость: то переносицу натирают, то причиняют иной дискомфорт. К тому же в любом, даже самом модном и привлекательном оформлении, очки все равно будут подчеркивать неполноценность своего владельца.

К сожалению, модные нынче линзы еще хуже очков: под линзами глаза быстрее начинают хуже видеть, потому что не дышат. Воздух нужен каждой клеточке нашего организма, а линзы перекрывают его доступ к глазам. Так что очки со временем можно снять, а линзы — увы.

Запомни, дорогой читатель, главную заповедь Уильяма Бейтса:

*«Зрение человека зависит от его психики. Когда мозг человека отдыхает, ничто не может утомить его глаза, все, что дает отдых психике, полезно для глаз».*

Таким образом, чтобы улучшить зрение, нужно по возможности меньше пользоваться очками! Но в то же время не следует забывать и еще одну важную мысль: лучше быть в очках без напряжения, чем быть в напряжении без очков. Если ты находишься за рулем автомобиля, то очки тебе необходимы, ведь их отсутствие может привести к серьезному напряжению психики. Однако если ты — всего лишь пассажир, то зачем тебе очки?

Постепенно увеличивай время пребывания без очков, чтобы привыкнуть к «безочковому» образу жизни. Настрой свое сознание на отказ от «оптических

костылей» и начинай тренировать мышцы глаз. Обучай их не спеша, и твои глаза будут тебе благодарны.

## **Плюсы и минусы лазерных операций**

В последнее время все больше и больше говорят о лазерных операциях. Иногда их преподносят как единственный выход для людей с плохим зрением. Однако даже после лазерной операции на стопроцентное зрение рассчитывать не приходится. Кроме того, для лазерной операции, как и вообще для любого серьезного хирургического вмешательства, существуют противопоказания. Например, нельзя делать операцию тем, кому меньше 18 лет. Нельзя ложиться под лазер, если у вас прогрессирующая близорукость, глазные заболевания, беременность, инфекционные болезни. После операции необходимо соблюдать определенные предписания врача, быть под его наблюдением не меньше 3 месяцев.

Да и стоимость операции немалая, так как складывается из многих составляющих. Здесь и компьютерная диагностика, и консультации, и сама операция. Выходит приблизительно 2–3 тысячи долларов. Так что хорошенько подумай, дорогой читатель, прежде чем отважиться на этот шаг.

А если ты уже почти решился, подумай вот о чем. Не смущает ли тебя, что большинство врачей-офтальмологов все-таки носят очки?

## **Можно ли обойтись без лекарств?**

Многие из нас побывали в лечебных учреждениях. И не только люди преклонного возраста, но и совсем молодые. Тут нет ничего удивительного — к сожале-



нию, мы не всегда разумно распоряжаемся тем запасом здоровья, который отпущен нам природой. А теперь вспомни, сколько лекарств тебе выписывали доктора? Да добавь к ним еще и те, которые ты принимал по собственной инициативе. Не многовато ли? И ты еще удивляешься, что твой организм дает сбой!

Восточная медицина рассматривает болезнь не как приговор или беду, а как благо. Больной орган своей болью взывает к нам: «Обрати на меня внимание!» А что делаем мы? Принимаем таблетки, чтобы снять боль, пресекаем рвоту, сбиваем температуру. Принимая таблетки, мы мешаем сами себе, не доверяем своему организму, не позволяем ему провести «генеральную уборку» (на Востоке именно так расценивают болезнь!). Лекарства приводят лишь к дополнительной нагрузке на наш организм, зашлаковывают его.

Кроме того, химические препараты и транквилизаторы вызывают привыкание, требуется все большая и большая доза, а организм слабеет, разрушается. Сколько мы ни будем бросать в организм таблеток, лить капель, сколько ни будем делать уколов, ничего не поможет, если мы не займемся собой и своим здоровьем. За последние годы расплодилось огромное количество бактерий-мутантов, в том числе с непредсказуемым и не поддающимся контролю поведением. Все они умеют быстро приспосабливаться к антибиотикам и сопротивляются им с необыкновенной хитростью и упорством. Человек же, чья иммунная система избалована теми же антибиотиками, сопротивляется этим агрессорам-невидимкам с трудом. Так что не стоит, дорогой читатель, увле-



каться лекарствами и надеяться на них как на единственное средство исцеления.

Мы зачастую вполне можем обойтись без химических препаратов. Многие можно исправить без таблеток и уколов. Каким образом? Об этом мы сейчас и поговорим.

### **Естественные методы оздоровления: шесть правил здоровья**

Система оздоровления, с которой я хочу тебя познакомить, разработана в Японии ученым-натуропатом Ниши. Помимо общего оздоровления она направлена на профилактику и лечение рака. «Рак можно лечить», — заявляет профессор Кацудзо Ниши, и практика подтверждает эти слова. Подойдет метод Ниши и нам.

**Первое правило здоровья. Твердая ровная постель и легкое одеяло.** Мягкое ложе «подарит» тебе изгиб или искривление позвонков. От подвывихов второго, пятого, десятого грудного позвонков страдает наше сердце, почки, кишечник. А если слегка сместятся второй, четвертый, пятый и десятый позвонки, то, скорее всего, ухудшится зрение. От смещения второго позвонка может воспалиться мочевой пузырь и аппендикс, а у мужчин пропадет желание общаться с противоположным полом... Поэтому, вполне достаточно, чтобы окончательно забыть о мягкой постели!

**Второе правило здоровья. Подушечка-валик под шею.** Перед сном под голову следует подложить твердую подушку или валик. Это снимает напряжение, помогает избавиться от атеросклероза сосудов





мозга, менструальных болей, запоров. Почки и желудок начнут работать как часы.

**Третье правило здоровья — упражнение «Золотая рыбка».** Ложимся на пол на спину, руки под голову. Начинаем движение натянутыми на себя носочками ног — влево-вправо, влево-вправо. Это упражнение прекрасно исправляет осанку.

**Четвертое правило здоровья: упражнение для капилляров.** Это упражнение — прекрасная тренировка для нашей капиллярной системы. Продолжая лежать на спине, поднимаем руки и ноги вверх и начинаем ими трясти. Потрясли — передохнули. Снова потрясли расслабленными ногами и руками, словно сбрасывая с себя все болячки. Сначала делаем упражнение понемногу, а потом можно довести продолжительность его выполнения (как и всех остальных упражнений) до 3 минут.

**Пятое правило здоровья: смыкание стоп и ладоней.** Сидя или лежа на спине, сомкни ладони и стопы. Затем, не размыкая их, подвигай ими вверх-вниз 10 раз.

Сильно сомкни подушечки пальцев (10 раз). Затем сомкни ладони (тоже 10 раз). Вытяни руки с крепко сомкнутыми ладонями, закинь их за голову, затем медленно проведи ими над головой вперед и назад. Повтори 10 раз.

Вытяни руки вверх, сомкнув ладони. Быстро опусти руки, словно рассекая воздух топором, не размыкая ладоней. Повтори 10 раз.

Прижми крепко сомкнутые ладони к груди, над солнечным сплетением, и двигай сомкнутыми ступнями ног вперед-назад, не давая им разомкнуться. Повтори 10 раз.

Теперь одновременно двигай сомкнутыми ладонями и стопами вперед-назад, растягивая позвоночник (от 10 до 60 раз).

**Шестое правило здоровья: упражнения для спины и живота.** Садимся по-турецки и начинаем наклонять голову вперед, назад, влево, вправо. Затем выполняем те же наклоны всем телом, после чего поворачиваемся вправо и влево. Это очень простое на первый взгляд упражнение приносит прекрасные результаты!

А теперь почитаем, что пишут наши соратники.

«Утро начала, как всегда, с гимнастики для глаз, лица, тела, позвоночника еще в постели. Вчера мне наконец-то сделали щит, и сплю я теперь на жесткой ровной постели. Следую правилам здоровья. Непривычно, конечно, спать на жестком, но зато утром хорошо. Все упражнения можно выполнять в постели. Сделала и "рыбку", и упражнение для капилляров, и смыкание ладоней и стоп. Потом облилась, это уже вошло в привычку. День чудесный. Хорошо!»

\*\*\*

«Прошел ревматизм. Были скрипы и боли во время ходьбы, сейчас все позади. Спал с храпом, после курсов сплю спокойно, прошла бессонница. Отношения с людьми стали добрыми, спокойными, радостными. Состояние такое, что не описать, очень хочется жить на этом белом свете».

## Соляризация

Все живое на земле существует благодаря солнечному свету. Солнечный свет — это чудодейственный эликсир, который может избавить от всех болезней. Воздействуя на человека различными цветами солнечного спектра, можно излечить его от болезней, сбалансировать работу всех органов и систем организма. Практически все болезни дают о себе знать



тогда, когда человек недополучает какую-либо часть солнечного спектра. Некоторые из цветов отсутствуют в электрическом свете, поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания.

Вот всего лишь один небольшой пример. Доктор Либерман — исследователь влияния света на организм человека — изучал две группы студентов. Первая группа работала при искусственном освещении, вторая — при естественном солнечном свете. Если первая группа испытывала серьезные проблемы со здоровьем, то во второй группе у студентов быстро восстановилась острота зрения, нормализовалось кровяное давление, исчезла утомляемость, повысилась работоспособность и, как результат, — успеваемость. Так что, дорогой читатель, не надо прятаться от солнечного света, закрывать глаза солнцезащитными очками. Ты и представить себе не можешь, какое удивительное воздействие оказывает солнечный свет на наш организм! Солнечный свет очищает все внутри нас, оздоравливает не только глаза, но и все органы.

Не бойся, дорогой соратник, ультрафиолетовых лучей. Они вредны только в очень больших дозах, после того, как ты долго не был на солнце. В разумных же пределах ультрафиолетовые лучи жизненно необходимы для здоровья.

## **Значение света, цвета и звука для нашего здоровья**

Многое меняется в сегодняшнем мире. Слава богу, меняется и отношение некоторой части медиков-

офтальмологов к проблеме восстановления зрения. Ряд отечественных и зарубежных специалистов пришел к выводу, что сегодня весьма перспективными направлениями восстановления здоровья и зрения являются хромотерапия и офтальмохромотерапия, то есть лечение цветом. Я и раньше читал и слышал о положительном влиянии цвета на восстановление зрения, о его специфическом воздействии на психоэмоциональное и физическое состояние человека. С помощью подбора соответствующего цвета можно лечить утомление глаз, их дистрофические заболевания, близорукость, дальнозоркость, астигматизм, бельмо и другие недуги.

- **Красный цвет** нормализует деятельность сердца, повышает артериальное давление, работоспособность, стимулирует иммунитет и остроту зрения.
- **Оранжевый цвет** эффективен при лечении бронхов, особенно бронхиальной астмы, диабета и анемии. В офтальмологии он используется при лечении близорукости, атрофии зрительного нерва, дистрофии сетчатки. Избыток красного и оранжевого цветов вызывает возбуждение.
- **Желтый цвет** стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, оказывает очищающее действие на весь организм, применяется при лечении экземы, диабета, гастритов, запоров. В офтальмологии применяется при амблиопии («ленивом» глазе), косоглазии, атрофии зрительного нерва, дистрофии сетчатки.
- **Зеленый цвет** положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает артериальное давление, эффективен при стрессах, бессонницах, утом-



лении и бронхиальной астме. В офтальмологии применяется при глаукоме, миопии и дистрофии сетчатки. Этот цвет является гармонизирующим, снимает эмоциональное напряжение, оказывает снотворный эффект.

- **Голубой цвет** способствует снижению аппетита, похудению, регулирует работу сердца, нормализует артериальное давление. Эффективен при глаукоме и катаракте.
- **Синий цвет** помогает справиться с бельмом, катарактой, глаукомой и воспалительными заболеваниями глаз. Большой терапевтический эффект оказывает при заболеваниях щитовидной железы, горла, расстройствах кишечника, головных болях.
- **Фиолетовый цвет** используется при лечении миопии, катаракты, глаукомы; он эффективен при воспалительных заболеваниях печени, почек, мочевого и желчного пузыря и ревматизме.

Варьируя цвета солнечного спектра, можно лечить такие серьезные заболевания, как косоглазие, близорукость, дальнозоркость, глаукома, диабет и многие, многие другие.

А сейчас мы поговорим о ритмах и мелодиях, которые могут нести здоровье или быть разрушительными для нашего зрения.

Однако прежде скажу, что по голосу (как и по глазам) человека можно безошибочно определить состояние его здоровья, а если хорошенько прислушаться, то можно распознать, где в организме возникли проблемы. Каждый орган нашего тела по-своему влияет на голос. Когда мы здоровы, голос у нас звонкий, веселый. Сдавленный глухой голос гово-

рит о том, что у нас проблемы. А если человек серьезно болен, то голос становится тоненьким и печальным.

Таким образом, состояние здоровья определяет звучание нашего голоса. Но верно и обратное: звуки, в том числе и звуки голоса, оказывают влияние на работу наших органов. Любой звук, который человек слышит, воздействует на него, даже если он к нему сознательно не прислушивается. Ведь звук — это не что иное, как волны, вибрация. Вот мы слышим какую-нибудь красивую итальянскую песню, где поется о любви, — и без всякого перевода защемило сердце, а на душе стало радостно. На нас воздействует вибрация любви, от которой настроение улучшается. И чем ближе окажутся эти целительные вибрации к нашим внутренним ритмам, тем они будут эффективнее, тем больше от них пользы нашему здоровью. Не зря говорится, что от хорошей песни даже морщины могут разгладиться.

## Упражнения

### Что необходимо для занятия?

Немного свободного времени и уединение.

### Веселые рожицы

Сейчас будем корчить рожицы, эти гримасы очень полезны для наших глаз.

Гримаска *ежика* — вытяни губы вперед и пошевели ими: влево, вправо, вверх и вниз, потом по кругу в левую сторону, затем в правую сторону.

А теперь станем... *кикиморой*. Попробуй ее представить и передразнить. Не получается? Тогда зада-



ние попроще. *Бульдог*. С ним-то ты, конечно, легко справишься! А теперь изобрази *волка*, серого и голодного, о котором говорят, что его ноги кормят.

*Чебурашка* у тебя получится легко. Только подними повыше брови, изобразив удивление. Побудь немного *бегемотом*, а потом стань веселой и кокетливой *мартышкой* — любительницей погримасничать-покривляться.

Как ты думаешь, зачем мы это делаем? Все очень просто: мы поутомляли наши мышцы, и не только глазные, но и лицевые. Теперь, как всегда, сделаем пальминг.

### **Эфирные глаза**

Многим известно, что вокруг нашего тела есть тонкая невидимая оболочка, которую называют биополем или *эфирным телом*. Каждый орган, каждая часть тела в отдельности тоже имеют свое собственное эфирное тело. Имеют свое эфирное тело и наши глаза: глазное яблоко словно пронизано эфирной оболочкой. И стоит этой оболочке отойти от физического глаза, как сразу же случается катастрофа — какая-либо болезнь.

Почему так происходит? Потому что эфирное тело, несмотря на свою легкость, менее подвижно, чем плотное, физическое. И порой (обычно в случае какой-либо травмы) оно отстаёт в движении от плотного тела, перестает с ним совмещаться. Чтобы предотвратить эту неприятную ситуацию, необходимо делать специальные упражнения, которыми мы и займемся.

Положим руки на стол и начнем медленно-медленно поднимать их. Провожаем их взглядом, запоминаем, как они движутся. Теперь закроем глаза и снова

поднимаем руки. Опять обращаем все внимание на уже знакомые ощущения. Снова поднимаем руки с открытыми глазами, снова запоминаем свои ощущения.

Кладем руки на стол, закрываем глаза и представляем, как наши руки поднимаются. Руки по-прежнему лежат на столе. Наша задача — ощутить, как они поднимаются, почувствовать тяжесть в поднятых эфирных руках. А теперь начинаем медленно опускать эфирные руки. Что ты почувствовал, когда они совместились с физическими руками? Тяжесть в руках, расслабление мышц? Именно этого мы и добивались!

Если с первого раза не получилось добиться подобного эффекта — не огорчайся. Отвлекись, сделай другие упражнения. А через день-другой вернись к этому упражнению вновь. Уверяю тебя, все получится.

Если ты освоил упражнение с эфирными руками, пора переходить к упражнению с эфирными глазами. Лучше всего оно получается «под пальмингом».

Итак, сядь поудобнее и закрой глаза ладошками. А теперь не спеша поднимаем взгляд вверх, затем опускаем; смотрим влево, вправо. Еще раз в том же порядке: вверх, вниз, влево, вправо.

Теперь пусть глазки немного передохнут, займемся их эфирной оболочкой. Физические глаза остаются на месте, а эфирные пошли вверх, вниз, влево, вправо. И еще разок.

Если ты почувствовал, что физические глаза не хотят стоять на месте, а продолжают следовать за своими эфирными двойниками, не надо расстраиваться и напрягаться. Любое усилие в данном случае





вредно, все должно делаться как бы само собой, без напряжения.

Если ты освоил предыдущее упражнение, реши задачу потруднее. Мысленно берем пальчиками свои глаза и помогаем им двигаться: правой рукой — правому глазику, левой — левому. Вот правая рука с правым глазом пошла вверх, а левая с левым глазом — вниз. А теперь наоборот: правая рука с правым глазом — вниз, левая с левым глазом — вверх.

Совместим эфирные глаза с физическими. Теперь правый эфирный глаз движется к правому уху, а левый — к левому. Теперь глаза начинают сходиться. Поменяем их местами: правый эфирный глаз пошел к левому уху, а левый — к правому.

А теперь представь большой квадрат и себя в его центре. Нарисуй его в своем воображении, проведи воображаемые диагонали. А теперь правый эфирный глазик направился в правый верхний угол квадрата, а левый глаз пошел в левый нижний угол. Поменяем глазки местами. Левый глаз из нижнего левого угла передвинем в правый верхний угол, а правый из правого верхнего угла пошел в левый нижний угол.

Вновь совмести физические и эфирные глаза. Зажмурься, расслабься, помигай. И опять выполним это упражнение, только уже по другим диагоналям. Повторим 2 раза.

И еще одно упражнение с эфирными глазами. Разводим эфирные глаза и начинаем делать ими круги навстречу друг другу: левый глаз вращается по часовой стрелке, правый — против часовой. Сделаем 10 кругов, а затем вращаем эфирные глаза в обратную сторону.

Закрой глаза, отдохни минуточку «под пальмингом». Зажмурься-расслабься 3 раза, помигай.

## Из дневничков

«Пришла на курсы в плохом состоянии. Ехала лечиться у знакомых людей. Начала заниматься на курсах ради интереса. Каково же было мое удивление: зрение заметно улучшилось, нервы успокоились, давление нормализовалось. Вот так я обошлась без врачей. А моя побочная цель, эти курсы, стала главной целью. Спасибо и низкий поклон».

\*\*\*

Очки я сняла уже после третьего занятия. Тогда же впервые вдела нитку в иголку без очков. Сейчас (к концу занятий) без очков читаю газетный текст. Стала намного спокойнее. Необязательность людскую, которая раньше меня очень ранила, воспринимаю довольно спокойно. Следую примеру классика: «Добро и зло приемлю равнодушно». Просто живу, радуясь каждому дню, солнечному свету, снегу, ветру. Физически стала намного выносливее. Уделяю много внимания гимнастике не только тела, но и ума. Продолжаю закаливание, водные процедуры. Нашла свое место в жизни и помогаю это делать другим».

## Настрой

Закрой глазки, расслабь мышцы стоп, голеней, бедер, живота, спины и груди. Все тело расслабленное, теплое, тяжелое.

Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, комфорта, в состоянии гармонии и защищенности, голова полностью свободна от мыслей.

Про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 3*).

А теперь, соратник, — руки в замок. Выверни замок, напрягись всем телом и сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение. И еще раз: глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься. До завтра.



Сегодня новый счастливый день.

Я продолжаю работать над восстановлением  
своего зрения и здоровья.

Есть люди, которые уходят от ответственности  
за свои действия и даже за свою жизнь.

Я беру на себя ответственность  
за свою жизнь, здоровье и зрение,  
за все то, что происходит со мной.

Я отказываюсь заниматься нытьем,  
критикой и самокритикой.

Я беру под контроль свои глаза,  
чувства и мысли и сосредоточиваюсь  
на поставленной цели — отличном здоровье  
и отличном зрении.

Сегодня я делаю еще один шаг к успеху.

Я знаю величайший закон:  
дорогу осилит идущий.

Каждый день, каждый новый шаг вперед  
приближают меня к успеху — отличному  
зрению и прекрасному здоровью.

Сегодня новый счастливый день.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

## Полезные рецепты

1. Отменное средство для глаз (особенно при катаракте) — очанка. Эту травку следует пить, заваривая как чай, закапывать напар в глаза, промывать глаза. Залей 0,5 чайной ложки сухой измельченной травы очанки 100 мл горячего кипятка, дай настояться до охлаждения. Процеди настой. Закапывай в оба глаза по 2 капли 2–3 раза в день и промывай глаза. Это дневная доза. Придерживайся дозировки! Остаток настоя можно выпить. Курс лечения — 30 дней.
2. Повышают зоркость очанка, очиток едкий, лютик едкий, чистотел, все растения семейства аралиевых (аралия маньчжурская, элеутерококк, заманиха, маралий корень, левзея сафлоровидная, лимонник, золотой корень, женьшень, адамов корень). Применение напаров, настоев и чаев определяется индивидуальными особенностями человека.
3. Делает зрение ястребиным чай из ястребинки волосистой.
4. При ячмене на веке глаза поможет следующий рецепт: 5 столовых ложек измельченной очанки залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Полученную кашлицу разложить на марлевой салфетке и положить на ячмень, пока кашлица не остыла.
5. При слезотечении вскипяти в стакане воды столовую ложку семян тмина, затем в горячий непроцеженный отвар засыпь чайную ложку измельченной сухой травы очанки и столько же листьев подорожника. Дай настояться, затем процеди. Настой закапывай в глаза 3–4 раза в день.

## УРОК 4

### Роль воображения, создание мыслеобраза

**Д**ля того чтобы наши глаза стали видеть хорошо, этого надо очень сильно захотеть. И соответственно настроить свое сознание. Именно поэтому сегодня мы поговорим о настрое и мыслеобразах.

Начнем с азов.

Прежде чем писать картину, любой художник делает эскизы и наброски. Строитель также никогда не начнет строить дом без проекта и макета. Так же и ты, если решил «переделать» себя, обновить в себе то, что тебе не нравится (а ты ведь уже решил, что тебе не нравится то, как видят твои глаза?), подправить все то, что тебя не устраивает (а кого устроит плохое зрение?), — должен уподобиться строителю, затеявшему капитальный ремонт. Чтобы «ремонт» удался, очень важно точно представить, каким ты желаешь стать, как будешь выглядеть после обновления. Вот здесь-то и необходимо дать простор фантазии и воображению!

Создавая себя нового, здорового, ты должен четко представлять, чего именно ты хочешь. Подумай, каким ты желаешь увидеть себя через неделю (да-да, именно через неделю, так как и за такой небольшой срок вполне можно добиться заметных результатов, если, конечно, взяться за себя всерьез), через месяц, год, в более отдаленном будущем.

Постоянно стимулируй желание стать здоровым человеком с отличным зрением. Чтобы добиться по-

ложительного результата, необходимо сильное желание, а его можно выработать только с помощью мысли. Мысленно представь, каким ты хочешь быть, и неуклонно стремись к этому образу. С каждым днем, с каждой неделей желаемый образ будет становиться все более и более зримым. И рано или поздно наступит день, когда он станет полностью реальным.

Не раз мне приходилось замечать, что из-за перенесенных невзгод и трудностей некоторые наши соратники не могут отдаться своим мечтаниям, не могут раскрепостить фантазию. Некоторым помогает молитва, обращение к Всевышнему, другим — воспоминания о тех местах, где они были счастливы. Способы общения со своим подсознанием могут быть самыми разными. Главное, чтобы выбранные ритмы и вибрации были созвучны душе, только тогда они станут целебными и смогут разрушить все преграды на пути к здоровью.

Отбрось сомнения и уныние, мысли только позитивно. Работая над мыслеобразом своего здоровья, представляй запахи, вкусовые ощущения — так ты наполнишь его еще большей силой.

## **Сознательное зрение**

Чему учат будущих врачей в наших медицинских вузах? Лечить болезни, в лучшем случае — находить физические причины недугов. При этом упускается из вида то, что причиной болезней является сознание. В первую очередь это касается зрения.

На своих занятиях я прошу слушателей вспомнить, какое событие предшествовало ухудшению здо-



ровья. Прошу осмыслить причины, приведшие к ослаблению зрения. Большинство вспоминает смерть близкого человека, тяжелые переживания, связанные с детьми, родными, друзьями. Однако возникшую через некоторое время катаракту, глаукому, другую аномалию зрения почему-то не связывают с предшествовавшим событием. Нередко во всех болезнях обвиняют свой возраст (даже в 20 или 30 лет!).

Что же такое сознательное зрение? Наверняка с тобой, читатель, бывало такое: начал искать какую-то вещь, а голова в это время занята другим. И, естественно, не видишь то, что ищешь, даже если смотришь на эту вещь в упор. А потом совершенно неожиданно находишь ее там, куда уже несколько раз заглядывал. Почему такое происходит? Да потому, что мозг был занят другим и не воспринимал даже очевидное.

А иногда бывает и так, что наш мозг просто не хочет что-то воспринимать. Так, некоторые исследователи феномена мозга полагают, что дальновзоркость появляется в том случае, когда человек не хочет что-то видеть в себе самом или, как говорят, под носом у себя. Близорукие не хотят видеть то, что вне их, они сосредоточены на своем внутреннем мире. В сущности, в основе близорукости и дальновзоркости лежит страх увидеть то, что кажется опасным.

Именно поэтому осознание причин и релаксация помогают быстро восстановить зрение очень многим слушателям моих семинаров. Напомню тебе, соратник, слова Зигмунда Фрейда: «Осознанность ведет к освобождению». Видеть то, на что смотрим, означает еще и чувствовать то, что воспринимаем. Видение — это активный процесс. Обучение сознательному зрению требует времени и настойчивости (вспомните

нашу Формулу результата). При соблюдении всех необходимых условий каждый добьется успеха.

Итак, не забывай, что глаза чутко реагируют на то, как мы живем и думаем. Можно сказать, что они — врата разума.

## **Строим храм своей души**

Работая над собой, дорогой читатель, ты не просто улучшаешь свое зрение, ты самосовершенствуешься. Ты не только полностью прозреваешь — ты меняешь свой образ жизни, мышление, мировоззрение! Мировоззрение — это воззрение на мир! Это не игра слов, это очень важно!

Глаза — это не просто очень чуткий орган. По сути, это участок мозга, выведенный наружу. Достаточно ли внимания ты уделяешь работе своего мозга, своему мышлению? Обычно мы обращаем внимание на целостность зуба, на вскочивший на коже прыщик. Разве это главное? Иисус Христос говорил, что те, кто очищаются только снаружи, похожи на гробницу, сверху чистую, а внутри зловонную. На наших занятиях мы очищаем не только внутренние органы, но и душу, сознание. Вот что самое главное.

Дай же прямо сейчас своим глазам клятву заботиться о них, не забывай ее, не ленись! Помни, работа над улучшением зрения — это не просто упражнения, это ежедневный священный ритуал!

## **Умозрительные упражнения**

### **Что необходимо для занятия?**

1. Уединение, немного свободного времени и много воображения.





2. Табличка из крупных и мелких букв на стене в пределах удовлетворительной видимости. Например, табличка Сивцева, которая обычно висит в кабинете окулиста (с буквами «ШБ» на первой строчке). Можно использовать таблицы «Острота зрения» из Приложения.

### **Вытаскивание грязных нитей**

Если ты все еще в очках, немедленно их сними! Закрой глаза.

А теперь мысленно снимаем пальцами с закрытых глаз нитки, паутину, грязь, слизь. Вытаскиваем все ненужное и сбрасываем в воображаемый огонь. Прислушиваемся к ощущениям в глазах (возможны щекотка, покалывание, болевые и другие ощущения). Обязательно мысленно зафиксируй, как вспыхивают грязные нити.

### **Золотой шар**

Закрываем глаза, потираем ладони, раздвигаем их, сдвигаем снова, ощущая в области пальцев и ладоней тепло и упругость. А теперь направляем энергию в область между ладоней из плеч, предплечий, ладоней. Направляем туда энергию любви к себе, к своим глазам. Мысленно формируем упругий золотой шар. Берем его в ладони, подносим к глазам и как бы вдавливаем в глаза. Ощущаем глазами приятное тепло.

### **Три ощущения**

Это упражнение обязательно выполняется после предыдущего.

Положим руки на закрытые глаза. Чувствуем тепло «золотого шара». Мысленно формируем в области затылка другой энергетический шар и направляем от

него в глаза горячий солнечный луч. Разогреваем глаза. Чувствуем, как расширяются сосуды. От этого тепла ощущается покалывание по всей периферии глазного яблока, словно тысячи иголочек со всех сторон стимулируют наши глаза хорошо видеть. Отодвигаем ладошки от глаз, на вдохе чувствуем прохладу в глазах. Глаза закрыты. Мысленно представляем холодный шар в области затылка, прохлада идет к нашим глазам.

### **«Промывание» цветом**

Ты уже знаешь, что каждый цвет воздействует на определенные центры нашей нервной системы. Сейчас мы будем лечить наши глаза при помощи цвета.

Пройдись внутренним взором по всей цветовой палитре: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, розовый, серый, коричневый, черный, белый. Какой из перечисленных цветов тебе представляется наиболее ярко? Какой цвет является твоим любимым? Выбрал? Теперь представь, что перед тобой ванночка, до краев наполненная краской этого цвета. А теперь смело опускай в нее свои глаза и мысленно прополощи их в своем любимом цвете.

### **Путешествие по объекту**

Закрой глаза. Представь свой любимый цветок, скажем, розу. А теперь представь, как к ее стебельку подбегает муравьишка и начинает карабкаться вверх, огибая листики и шипы. Муравей забирается в бутон, питается нектаром. Интересно, муравьи пьют нектар? Впрочем, неважно. По-прежнему внимательно следи за ним! Вот муравей насытился и пустился в обратный путь — вниз по стебельку.



По-прежнему ловко огибая шипы, он спешит к своему муравейнику.

А теперь представь, как тот же муравьишка подбирается к тебе. Карабкается на ножку стула, на сиденье, забирается к тебе на спину, бежит по шее и волосам. Тебе щекотно. Вот он забрался к тебе на щеку. Все, муравьишка удовлетворил любопытство и пустился в обратный путь.

### **Воображаемые игры**

А теперь давай поиграем в твою любимую спортивную игру. Например, в футбол. Представь футбольное поле, на котором игроки твоей любимой команды до седьмого пота гоняются за мячиком. Вообрази, что именно тебе поручено довести мяч до ворот противника. Ты выбежал в центр поля, мяч попал к тебе, и ты направился к чужим воротам.

И тут перед тобой возник защитник команды противника. Ты делаешь обманное движение, рывок в сторону — и обходишь защитника. Теперь перед тобой другой игрок. Снова обманное движение, ты делаешь вид, что собираешься отпасовать вправо, а сам смещаешься влево. Последний рывок — и перед тобой только вратарь, он бросается к тебе, но ты одним метким ударом переправляешь мяч в «девятку».

Можешь поиграть в баскетбол, теннис, бильярд. Чем более подвижную игру ты выразишь, тем бойчее забегает твои глаза.

А теперь дай своим глазам немного передохнуть. Положи на глаза ладошки, помечтай, успокойся.

Обязательно все подробно опиши в своем дневнике! Описывая ту или иную ситуацию, ты как бы проигрываешь ее вновь.



### **Вращение треугольника, квадрата и круга**

Закрой глаза, мысленно нарисуй на белом листе бумаги треугольник (можно его раскрасить). Ставим треугольник на одну из вершин и начинаем мысленно вращать его по часовой стрелке, все быстрее и быстрее, пока он не превратится во вращающийся конус. Останавливаем. Вращаем треугольник в другую сторону — до превращения в конус. Снова останавливаем. Очерчиваем вокруг треугольника круг (вписываем треугольник в круг). Круг вписываем в квадрат. Теперь ставим квадрат на вершину и начинаем вращать его (и треугольник внутри круга) по часовой стрелке, а сам круг — против часовой стрелки. Фигуры могут быть прозрачными, белыми или цветными, как тебе удобнее. Не расстраивайся, если поначалу упражнение получаться не будет. Небольшая тренировка — и все получится!

### **Вращение глобуса**

Закрой глаза и представь перед собой глобус. Найди на глобусе свой город. Мысленно отметь его точкой. А теперь начинай вращать глобус по часовой стрелке, одновременно следя за точкой, пока она не превратится в линию. Останавливаем глобус, опять отмечаем свой город точкой и начинаем вращать глобус в обратную сторону. Кстати, а почему бы не попробовать поворачивать его еще вверх и вниз?

### **Жонглирование воображаемыми шарами и мячами**

Закрой глаза. Представь, что на столе перед тобой лежат два шара. Мысленно возьми шары в руки, затем разведи их в стороны. А теперь брось шары на-



встречу друг другу (только так, чтобы шары не сталкивались!) и лови их. И так 5–6 раз.

Немного передохни, опять возьми шары в руки, начни ими жонглировать. Мысленно представь, как ты подбрасываешь шары, перекладываешь с руки на руку, ловишь и т. д. Короче, делай все, что тебе подскажет твое воображение.

### **Рисование и письмо носом**

Посмотри на таблицу «Острота зрения» из Приложения или на таблицу Сивцева, которая висит на стене. Только не надо напрягать глаза. Определи, какие буквы ты видишь четкими, какие — расплывчатыми. Выбери букву, которую видишь не очень четко. Закрой глаза. А теперь мысленно отрасти длинный, как у Буратино, нос с кисточкой или пером на конце. Такой длинный, чтобы он доставал до таблички. Обмакни свой воображаемый нос в чернила и мысленно напиши букву (либо слово), которую выбрал. Пиши старательно, тщательно выписывая буквы.

Открой глаза и посмотри на табличку. И что же? Насколько четче она видна? Если она видна недостаточно хорошо, закрой глаза и повтори упражнение еще раз — до тех пор, пока не увидишь ее более четко.

Если упражнение не получилось с первого раза, не стоит огорчаться: значит, ты плохо расслабился, выполняя задание. Скорее всего, и сейчас ты излишне сжат-напряжен. Расслабься, и у тебя все получится!

Если у тебя возник резонный вопрос, для чего это упражнение нужно, объясню. Здесь срабатывает такой фактор: знакомое глаза видят лучше, чем незнакомое, так как глазные мышцы не напрягаются.

Теперь повтори упражнения для укрепления лицевых и глазных мышц из первого и третьего уроков. Открой странички, где они описаны, и начинай. Не забывай и о динамических упражнениях из второго урока.

## Из дневничков

«Раньше, до прихода в клуб, жил как во сне. Приход в клуб меня словно разбудил от спячки, дал толчок — и очень сильный. Я понял, что дальше жить, как жил до прихода в клуб, нельзя. И, осознав это, я сказал себе: стоп. Пора кончать дурака валять и всерьез заняться своим здоровьем. Узнал очень много, о чем раньше даже не догадывался. Уже то, что сделал за эти дни — большой успех на пути к здоровью».

\*\*\*

«Десять дней, проведенных в “Оптималисте”, перевернули для меня мир, изменили мое мышление и мировоззрение. Оказалось, что вся моя жизнь была неправильной, а плохое зрение — результат моего “плодотворного” многолетнего труда. Это и неправильное питание, и нерегулярное занятие физическими упражнениями, и неумение управлять своими эмоциями, снимать всякого рода стрессы, и многое другое. Не знала, как помочь себе при разных недомоганиях. Должна честно признаться, что не уделяла никакого внимания своему здоровью, зрению. Все, что со мной происходило, как будто бы от меня не зависело. Теперь же я словно прозрела, я знаю, как помочь себе. Хватит у меня и воли, и сил, и терпения продолжать занятия самостоятельно, продолжать учиться. Я дала себе обещание и выполню его, тем самым искуплю свою вину перед моими глазками. Спасибо вам за все, чему научили. А я буду благодарной ученицей».

\*\*\*

«Изменения в моей жизни с начала занятий только положительные. Стал хорошим сон, просыпаюсь только перед самым звонком будильника, и никаких снов-кошмаров, которые мучили в последние месяцы, — наверное, от боли в ногах и потому, что



задышалась, когда закладывало нос. Сейчас дышу легко. А глазки? Как будто пыль какая-то стирается с них постепенно».

\*\*\*

«Неприятности сегодня меня обошли. Я вообще неконфликтный человек. Сама никогда не иду на ссору. А если меня обижали — переживала в одиночестве, иногда плакала. Сейчас знаю, как справляться с этим. Вспоминаю что-то приятное. Выйду на берег речки — дом наш на берегу — посмотрю на нее, на другой берег... И проходит обида...»

\*\*\*

«Отношение к людям всегда ровное. Конечно, кого-то больше, кого-то меньше люблю. Близких своих как не любить? К друзьям и сотрудникам с уважением отношусь. Поняла на занятиях — все личности. Необыкновенные и интересные. О каждом можно интересную книгу написать».

\*\*\*

«Проснувшись, улыбнулась рассвету. Такая радость в груди. Аз есмь! Я есть, я живу и могу радоваться, любить, быть любимой! Весь день прожила в любви к близким, к тем, кто вокруг».

## Настрой

Закрой глазки, расслабь мышцы стоп, голеней, бедер, живота, спины и груди. Все тело расслабленное, теплое, тяжелое. Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, защищенности, голова полностью свободна от мыслей.

А теперь про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 4*).

А теперь, соратник, — руки в замок. Выверни замок, напрягись всем телом и сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение.

И еще раз: глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься.

До завтра.

Сегодня я делаю очередной шаг к успеху —  
отличному здоровью и отличному зрению.

Я создаю необходимые условия  
для восстановления своего зрения и здоровья.

Если я настойчиво работаю, продолжаю движение вперед,  
то я добьюсь своей цели.

Жизнь раздает награды в конце пути, а не в начале.

Мне не дано знать, сколько шагов  
осталось до моей цели.

Но что бы ни случилось, я ежедневно  
делаю новые шаги.

В любой момент сделать один шаг не трудно.

И я буду упорствовать, и добьюсь успеха —  
отличного здоровья и прекрасного зрения.

Я уподобляюсь капле воды,  
которая точит гору, муравью, который  
съедает тигра, звезде, освещающей землю,  
строителю, возводящему храм.

Я строю храм своей души  
камень за камнем.

Я знаю: многочисленные малые усилия  
приводят меня к воплощению большого  
замысла, к отличному здоровью  
и прекрасному зрению.

Сегодня я делаю  
еще один шаг к успеху.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

#### НАСТРОЙ 4





## Полезные рецепты

1. Сорви 5 листьев подорожника, промой их холодной водой, просуши. Затем свари вкрутую куриное яйцо, очисти от скорлупы и приложи через 5 листьев подорожника на воспаленное место. Держи яйцо, пока оно не остынет. Процедуру повтори через 2 часа.
2. При конъюнктивите полезно смазывать глаза белковыми каплями: 2 белка свежих яиц надо тщательно смешать с 0,5 стакана кипяченой воды, настаивать в течение 30–40 минут в темном месте и смазывать глаза за 10–15 минут до сна.
3. Больные глаза полезно промывать жидким медом. Если мед густой, его необходимо расплавить, чтобы не было кристаллов. Полезно перед сном натирать верхние веки медом, разведенным водой (1:1).
4. Если глаза слезятся, полезно принимать натуральный яблочный уксус (чайная ложка на стакан воды). Порцию выпить в течение дня.
5. При конъюнктивитах и воспалениях глаз поможет настой синего василька, собранного в период полного распускания. Сушат его в теплом затемненном помещении. 1–2 чайные ложки сухих цветков василька залей стаканом кипятка. Настаивай в течение 1 часа. Процеди. Промывай настоем глаза, делай примочки.

## УРОК 5

### Как мы зашлаковываемся

**Д**орогой мой соратник, мы уже беседовали о том, что глаза — это часть целого. А значит, если мы хотим восстановить зрение, то нам необходимо заниматься всем организмом. Помни, здоровье зрения в значительной степени зависит от состояния всего организма!

Сотни людей, которые приходили ко мне на занятия, были крайне удивлены, когда узнали, что они сами, своими собственными руками, собственным неправильным образом жизни довели себя до того, что все жизненные системы оказались в полуразрушенном состоянии. А происходит это из-за зашлакованности организма.

Например, мы съели больше белковой пищи, чем организм способен переработать. Куда девается неувоенный белок? Превращается в ядовитые вещества. А если организм будет пытаться сжечь излишки белка, то у него не хватит энергии переработать другие вещества — жиры и углеводы. И будут они откладываться в организме. Отсюда и лишний вес, и сердечно-сосудистые заболевания.

Итак, как же нам начать новую здоровую жизнь? Как очистить свой организм, выбросить со шлаками все болезни?

Знай, дорогой читатель, если ты не избавляешься от шлаков, то твой организм вскоре будет напоминать зашлакованный колодец. Чтобы вода в колодце



была чистой и свежей, время от времени его надо чистить. Поэтому необходимо вывести холестерин из крови, омолодить печень, заняться укреплением сосудов, очистить поджелудочную железу и разгрести многолетние завалы в кишечнике.

Итак, настроимся на очистку, соратник.

## **Избавление от шлаков**

Различных методик очистки организма известно очень много, ведь с глубокой древности люди старались выглядеть моложе и красивее. Почитай-ка неканонические Евангелия от Иоанна, от Ессеев. В них говорится, как Иисус Христос учил болящих и страждущих чистить свой организм. И в наши дни немало эффективных методик очищения: это методики П. Брэгга, Н. Семеновой, Г. Малахова, И. Неумывакина.

Есть новые, весьма эффективные методики очищения. Например, очищение «КОЛО-ВАДА-ПЛЮС» в Международном коралловом клубе. Впрочем, ты можешь выбрать любую методику, которая наилучшим образом подойдет для твоего организма.

Если ты надеешься похудеть при помощи очистки, то тебе необходимо следить за своим весом, отмечать в дневничке успехи — потерянные килограммы. Но если лишний вес тебя не беспокоит, все равно стоит приобрести весы: именно по ним ты определишь, сколько шлаков будет уходить из организма.

Сразу скажу: голодать тебе не придется, хотя некоторые, пропустив обед, уже считают это голоданием. Это вовсе не голодание. Голодание начинается после 3 дней терпения.

Если человек не ест в течение 3–4 дней, то и сильного голода потом не чувствует. Зато его организм начинает изыскивать внутренние резервы, а их в нашем теле немало.

Один наш соратник голодал 21 день. Все это время он ходил на работу, вел обычный образ жизни, и никто вокруг не догадывался, что он голодает. За счет чего он брал необходимую для поддержания организма энергию? За счет жировиков, внутренних наростов. Доктор, который его долго наблюдал и должен был оформлять документы на операцию, был поражен: спустя 3 недели голодания необходимость в операции отпала.

Нам известно достаточно много случаев, когда после нескольких дней голодания у людей исчезали многие негативные явления. И это вполне объяснимо: ведь наш организм — это саморегулирующаяся система, он сам способен навести порядок, если мы очистим его от шлаков.

Однако, читатель, не все так просто. К очистке организма надо тщательно подготовиться. Труднее всего подготовить сознание, убедить самого себя, что очищение необходимо.

Во время чистки человек избавляется от лишнего веса, аллергии, камней в желчном пузыре и почках, солевых отложений в суставах. Даже от цирроза печени и псориаза можно избавиться, хотя современная медицина считает псориаз неизлечимым заболеванием. Когда человек начинает очистку, у него восстанавливается кислотно-щелочной баланс, исчезают кожные заболевания, проходит астма. И все это без каких-либо побочных эффектов!



Единственный нюанс: нежелательно проводить чистку тем, кто не бросил курить, так как процесс очищения в этом случае проходит довольно тяжело. Только под наблюдением врача можно проводить чистку гипертоникам.

Особая роль в чистке организма уделяется травяным сборам. Эти удивительные сборы умеют расщеплять и выводить из организма даже твердые шлаки. Эти сборы содержат 25 лекарственных трав, вытяжек, предназначенных для расщепления камней, которые у некоторых выходят в виде желтого песка.

Почитаем, что пишут наши соратники.

«Работа по очищению организма очень нужна. Сегодня я обливалась с головой, не надев шапочку. Это намного эффективнее. После обливания всегда делаю бег на месте, чтобы быстрее высохнуть. Это тоже дополнительная зарядка. Хочется подсказать (особенно тем, у кого длинные волосы): чтобы волосы не сильно намокали во время обливания, стяните их в плотный пучок на макушке. Тогда волосы высохнут, пока вы готовите завтрак и одеваетесь. В крайнем случае можно досушить их быстренько феном».

\*\*\*

«Завтра и во все последующие дни займусь оздоровлением своего организма, так как улучшение зрения без этого невозможно. Я вижу все лучше и лучше. Во мне рождается идеально правильное зрение огромной колоссальной силы. Ближе и далеко я вижу мельчайшие детали одинаково четко и ясно».

## Упражнения

### Что необходимо для занятия?

Для тех упражнений, которыми ты займешься сегодня, тебе не нужны никакие вспомогательные приспособления. Необходимо иметь лишь немного свободного времени и много желания вернуть себе зрение.



Сейчас мы займемся упражнениями, способствующими улучшению не только зрения, но и слуха. Ты удивлен? Однако в этом нет ничего удивительного. Один мой знакомый врач заметил, что упражнения на улучшение слуха, которым он обучал своих пациентов, приводили и к улучшению зрения. С другой стороны, и наша практика показала, что работа над улучшением зрения положительно сказывается на слухе. Как вы думаете, почему? Потому что во время наших упражнений происходит индуцирование (возбуждение) одного центра другим.

Так что сейчас мы займемся нашими ушками. Ушная раковина представляет собой проекцию всего человеческого организма. Аурикуло-терапевты, воздействуя иглами или электрическими разрядами на определенные точки ушей, стимулируют восстановление нормальной работы всего организма или некоторых его частей. Мы будем делать то же самое, но собственными пальцами.

Поначалу сделаем *пальминг для ушей*. Разогрей руки: потри ладошки друг о друга — и положи теплые ладошки на оба уха. Погрей ушки. Начни растирать уши всей ладошкой, вперед и назад. А теперь разотри уши по часовой и против часовой стрелки.

### **Массаж биологически активных точек у козелка**

Возьмись за мочки ушей и начинай их тщательно массировать и разогревать, не забывая, что на них находятся зрительно активные точки. Разминай ушные раковины всеми пальчиками, работай активно.

Не забудь помассировать активную точку у козелка. Найди ямочку чуть повыше козелка и помасси-



руй это место надавливанием 7–10 раз: нажми и отпусти.

### **Вилочка**

Сделайте из указательного и среднего пальцев правой и левой руки «вилочки». Зажми уши этими «вилочками» и массируй вверх-вниз, как бы разглаживая бугорки и ямочки спереди и сзади ушной раковины. Как следует растирай, работай активно!

### **Массаж мочек**

А теперь спустись немного вниз и поработай над мочкой уха. Мочка — это то место, где заканчивается ушная раковина, ее прокалывают, когда хотят надеть сережки. Мочка — очень важная часть уха, здесь сосредоточено множество биологически активных точек. Сделай массаж мочек: нажми, помассируй и отпусти.

### **Дергаем за уши**

Захвати нижнюю часть ушей (мочку и выше) и дерни уши вниз. Сделай так 20–25 раз. Теперь подергай уши вверх: возмись за верхнюю часть ушей и дерни 20–25 раз. Затем подергай ушки в стороны, тоже 20–25 раз.

### **«Ломаем» уши**

Крепко возьми себя за уши и выгни их вперед, а затем — в обратную сторону. Делай упражнение в течение минуты, а потом повтори то же, только в обратной последовательности.

**Предупреждение:** следующие два упражнения можно выполнять только тем, у кого не было операций на ушах.

## **Перетекание энергии**

Вставь средние пальцы в уши. Представь, как энергия из одного пальца перетекает в другой (в другом ухе) и резко выдерни пальцы. Повтори 7–9 раз.

## **Хлопаем ладонями**

А теперь плотно прижми ладони к ушам и резко отдерни, чтобы услышать хлопок. Повтори 7–9 раз.

На сегодня все. В заключение опять сделай пальминг для ушек, снова хорошенько погрей их своими ладошками. Как всегда, не забудь сделать пальминг для глаз.

## **Из дневничков**

«Мне 53 года. Очки носила с 5 лет. Недавно проверяла зрение. Врач сказал, что одному глазу очки еще не нужны, а второму — уже не нужны, то есть этот глаз был почти слепой, видел только контуры. Весь мир я видела плоским. В последнее время резко ухудшалось зрение, и я не хотела думать о будущем. Следующего дня ждала с ужасом. Пила много таблеток от головной боли. За время курсов я не выпила ни одной таблетки, жжение в глазах прошло с первого дня занятий, я стала видеть вторым глазом, мир вокруг стал объемным. Появилась надежда. Как это интересно — менять свою жизнь, улучшать здоровье и зрение. Я стала думать о близких, теперь я могу как-то им помочь. Спасибо, что вы мне открыли глаза».

\*\*\*

«Телевизор сегодня не смотрела. Да и некогда. Других, более важных дел много. Интересные у нас занятия в клубе “Соратник”. Упражнения, дневники, дела семейные... а в сутках только 24 часа. Перед сном, правда, нос в книжку сунула, но ненадолго. Глаза сами закрылись. Когда проснулась, книжка была на полу».

\*\*\*

«“Мишкины” качания и большие повороты включила в утренний комплекс для позвоночника. Вечером перед сном для сня-





тия напряжения тоже качаюсь и делаю повороты. Базовые глазные упражнения — я их называю “туда-сюда” — делала в автобусе, на остановке. Водичкой плескала в глаза утром, во время обливания, и днем перед обедом».

\*\*\*

«Совсем без очков сегодня не смогла обойтись. Правда, вместо обычных (плюс 3) надела слабые (плюс 1,75). Интересное наблюдение сделала. На несколько секунд надела сильные очки, и глазам стало как-то неудобно, дискомфортно. Сразу же сняла очки и сделала пальминг. В слабых очках работала около 2 часов, утомляться глазам не давала, делала пальминг».

\*\*\*

«Нового узнала о себе, о здоровье, о глазах очень много. Почему нам раньше никто этого не говорил? Это надо всем! Особенно детям, учителям, воспитателям, родителям... На занятиях не устаю, они пролетают незаметно... Как губка, впитываю в себя новую информацию.

Вопросов много, но не тороплюсь их задавать. Уверена, что получу ответы на следующих занятиях. Интересно, что на многие возникающие вопросы ответы приходят совершенно неожиданно. Обоснованные и логичные. Удивительно! Запомнилось почти все. Придя домой, перед тем как сесть за дневник, просматриваю свои записи. Во время занятий стараюсь записать все интересное. Под впечатлением от занятий нахожусь весь день».

## Настрой

Вот и закончилось еще одно занятие. Вновь займемся самовнушением.

Закрой глазки, расслабь мышцы стоп, голеней, бедер, живота, спины и груди. Все тело расслабленное, теплое, тяжелое.

Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, комфорта, гармонии и защищенности, голова полностью свободна от мыслей.

А теперь про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 5*).

Я встречаю новый день и провожаю его  
с любовью в сердце.

Это главный секрет успеха в любом начинании.

Я овладеваю искусством любить себя,  
свои глаза, людей, окружающих меня, жизнь.

Я люблю солнце, согревающее мое тело,  
но также и дождь, ведь он очищает дух.

Я люблю свет, он указывает мне дорогу,  
но также и тьму, она дает возможность  
видеть звезды.

Я люблю людей, дающих радость  
общения и познания,  
но ценю и одиночество, дающее  
возможность расслабиться и отдохнуть.

Я встречаю и провожаю каждый день  
с любовью в сердце к себе, жизни,  
людям, своим глазам.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

#### НАСТРОЙ 5

Не открывая глаз, сцепи руки в замок. Напряги все мышцы от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук, выверни замок — глубокий вдох, на-



прягись, расслабься. И еще раз: глубокий вдох, напряжение, и опять расслабься. Отдохни несколько минут в расслабленном состоянии, открой глаза.

До завтра.

## Полезные рецепты

1. При временном ослаблении зрения помогут:
  - ◆ компрессы из крепкого чая;
  - ◆ компрессы (примочки) слабого раствора ромашки или полыни;
  - ◆ медовые примочки (заварить 1 чайную ложку меда в 1 стакане);
  - ◆ компрессы на глаза из натертого картофеля, огурцов, яблок (в марлевом или льняном мешочке);
  - ◆ компрессы из глины (в мешочке) — небольшие, чтобы глазам было комфортно. После использования надо снять с глины информацию о болезни над водой.
2. При конъюнктивите и воспалениях глаз хороши будут следующие средства:
  - ◆ 2/3 чайной ложки очанки лекарственной отварить в течение 5 минут в 400 мл воды. С этой водой надо делать теплые ванночки для глаз (в стерильной чашечке), компрессы, примочки;
  - ◆ 5 г цветков черемухи залить 200 мл холодной кипяченой воды, выдержать в закрытой посуде в течение 8 часов, процедить. Использовать для ванночек, примочек, промывания глаз;
  - ◆ погрузить лицо с открытыми глазами в чистую теплую кипяченую воду на 15 секунд, затем повторить 4–5 раз. Потом промыть холодной кипяченой водой;

- ◆ 0,5 стакана огуречной кожуры залить 0,5 стакана кипятка и добавить 0,5 чайной ложки питьевой соды. Настаивать, пока не остынет. Применять для примочек.

## **Советы В. М. Травинки. Лечение теплом**

Сейчас мы с тобой освоим замечательное упражнение, которое способно залечивать не только телесные, но и душевные раны.

Сядь в кресло или ляг на кровать и расслабься. Вот ты уже с трудом определяешь, где находятся руки и ноги, и вообще не знаешь, имеются ли они у тебя в данный момент. Только в голове стучат мысли, проносятся в спешке, покидая ее. Ты даешь им вполне посильное задание: найти самую холодную точку в твоём теле. Задание поняли? И вот из твоего мозга помчался лучик на поиски. Но разве его это дело — чувствовать тепло или холод? И невольно ты сосредоточиваешься на ощущениях.

Расслабься. Хорошо. Отдайся полностью ощущениям. Ты словно пробуешь: где же холод? Для здорового человека характерно тепло, да? И вот ты ощущаешь тепло в ногах, поясице, животе, грудной клетке.

Ты замечаешь, что в одном месте тепла как будто стало меньше, словно тепловая волна на что-то наткнулась и не идет дальше. Значит, где-то недалеко источник холода. Еще больше расслабься. Снова полилось тепло, а потом словно мурашки побежали по телу. Вот она, холодная зона, от нее стало зябко.

Конечно, не сразу все удастся, но обязательно получится, если ты немного потренируешься. Итак, наконец, ты разыскал ее, самую прохладную зону.



Теперь начинай поиск самой горячей зоны. Задание посложнее, ведь теплое и горячее не так далеки друг от друга, нет контрастности, которая помогла в предыдущем поиске. И все же ищи. И все как в прежнем задании: полное, самое глубокое расслабление. Ты ощущаешь тепло намного быстрее, потому что оно заполняет почти весь организм. Тепло, тепло и тепло, и вдруг... словно горячий ключик в области печени. Из нее как будто струится пар. Нашел?

Третье упражнение. Необходимо найти границу тепла и холода, ощутить ее. Да, только ощущение, никаких домыслов, мысль должна исчезнуть из головы, она будет только путать. Начать надо с тепла, ведь ты ощутил горячий участок в области печени. Расслабься еще больше. У меня тепло стало ощущаться справа налево — и вдруг это ощущение прекратилось: левая нога, бедро и часть живота оказались в непонятной прохладе.

Многие с ходу довольно четко ощущают границу, разделившую тело на неравные части. Оказывается, само лечение начинается с первой же минуты поиска холода, когда вы ощущаете тепло, а потом — границу между теплом и холодом.

В следующий раз найденное тобой тепло все настойчивее станет переходить границу, словно борясь за теплую территорию, защищая ее. Постепенно сантиметр за сантиметром тепло станет как бы забирать, съедать прохладные места, согревать их. Тепло — это жизнь, а холод — болезнь. Счастливого тебе пути. Пусть все меньше и меньше остается в твоём организме холода, пусть повсюду поселится тепло, обоснуется там надолго, навсегда.

## УРОК 6

### Зрение и питание

**П**очему мы вдруг заговорили о питании? Да потому, что наше зрение зависит в том числе и от того, что мы едим. Наверняка ты и сам замечал не раз: накидал в желудок всякой вкуснятины без разбора вечером, а утром словно песок в глаза насыпали. Этот «песок» как раз и является сигналом о том, что ты неправильно питаешься. Точно так же как зуд, покраснение и прочие неприятные ощущения. И прежде чем закапывать в глаза капли, покупать дорогие импортные мази, следует вспомнить, что же ты съел накануне.

К сожалению, некоторые люди совершенно не задумываются о том, что едят. Довольно часто мы едим то, что оказалось под рукой, набиваем желудок чем попало, лишь бы он не просил поесть. Порой забываем о чувстве меры, а это ведет к заболеваниям, в том числе и к болезням глаз.

Большое число нарушений зрения вызвано (либо усилено) употреблением пищи, содержащей много крахмала, сахара, белка. Чтобы вернуть нормальное зрение, необходимо пересмотреть свой рацион.

Впрочем, для здоровья огромное значение имеет не только то, **что и сколько** мы едим, но и **что с чем совмещаем**.

Посмотри на табличку, дорогой мой соратник, она наглядно покажет, какие продукты можно совмещать друг с другом, а какие лучше есть по очереди.



<b>Белки</b>	Мясо, рыба, печень, яйца, орехи, бобовые, баклажаны, бананы, молоко, молочные продукты, сыр
<b>Жиры</b>	Сливочное и растительное масло, сливки
<b>Овощи</b>	Капуста, морская капуста, морковь, репа, зеленый горошек, укроп, петрушка, огурцы, салат, щавель, болгарский перец и все другие овощи, не содержащие крахмал
<b>Фрукты и ягоды</b>	Сухофрукты, грейпфруты, курага, чернослив, ананасы
<b>Крахмалы, углеводы</b>	Картофель, свекла, злаки, хлеб и все хлебобулочные изделия, макаронные изделия, каши и другие блюда из круп, мед и другие сладости

**Сочетаются:** белки и овощи, жиры и углеводы, овощи и углеводы.

**Не сочетаются:** белки и жиры, фрукты и углеводы, белки и углеводы.

## Правильное питание

Знаешь ли, дорогой читатель, что такое правильное питание и как его организовать? Почему я выбрал именно такое, не слишком симпатичное слово — организовать? Да потому что питание действительно нужно организовывать, чтобы оно приносило пользу здоровью! И как только человек научится это делать, так тут же болячки одна за другой станут объявлять о своей капитуляции.

Итак, правильное питание — это, прежде всего, ограничение употребления мяса и раздельное употребление белковых и углеводных продуктов. Если тебе трудно совсем отказаться от мяса, то не ешь его хотя бы 3 раза в день — на завтрак, обед и ужин — дай отдохнуть печени, которая с трудом справляется с таким перекармливанием!

Было бы неплохо поубавить и количество сахара и соли в рационе. Начни с малого, не досаливай суп и второе, которые покажутся несолеными.

Старайся не употреблять рафинированные продукты. Дорогой читатель, задай себе вопрос: для чего мы едим? Правильный ответ: для того, чтобы подзарядиться энергией. А во всех рафинированных продуктах все энергетически ценное уже убрано, так что пользы от них никакой.

Очень полезна натуральная пища, подвергаемая минимальной тепловой обработке. Прежде всего, это свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, орехи, мед. Старайся больше употреблять зелень — салат, шпинат, ботву репы, свеклы, листья дикорастущих трав.

Блюда из круп следует готовить, соблюдая правила варки: старайся как можно меньше их кипятить, «доваривай» под грелкой.

Опасен для здоровья, по словам Герберта Шелтона, и дрожжевой хлеб, особенно белый. Гораздо больше пользы в черном (ржаном) или многозерновом хлебе. Его и надо употреблять в пищу.

А теперь давай подробно рассмотрим твой день.

Завтрак лучше всего начинать с фруктов. Прекрасным завтраком станет сочетание сухофруктов и холодного молока. И никаких каш!

На обед — салаты (из помидоров, огурцов, сельдерея, сырой моркови) с диетическим хлебом, сыр.

На ужин можно съесть мясо, рыбу или яйца с овощами, приготовленными на пару.

Никогда не употребляй острые приправы и не запивай пищу. Сократи до минимума употребление чая и кофе.





Диета, составленная на основе этих рекомендаций, вскоре окажет благоприятное влияние на общее состояние организма и в частности — на состояние зрения.

Если ты регулярно будешь выполнять эти рекомендации, результат будет поразительный!

Все мы питаемся по-разному. Кто-то 2 раза в день ест, кто-то — 6 раз, некоторые вообще не считают своих «перекусов» и не замечают количество съеденного. Но даже это не главное. Очень важно хорошо пережевывать пищу. Последи за собой, не окажется ли, что ты лишь 3 секунды пережевываешь пищу? Можно ли за такое время ее разжевать? А ведь в желудке нет зубов — вот и гниет пища на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, отравляет организм токсинами. Отсюда и вялость, и слабость, и проблемы со здоровьем.

И, наконец, не следует забывать о витаминах! Особенно о витамине А. Потребление этого витамина необходимо при любом нарушении зрения. Наилучшие источники витамина А — рыбий жир, печень трески, сырая телячья печень, шпинат, сушеные абрикосы, чернослив, петрушка, мята, яичный желток, морковь, сыр «Чеддер», зеленый горошек, соевые бобы, апельсины, финики.

А вот что пишут о правильном питании наши соратники.

«Организация правильного питания не представляет сложности. Дошло, поняла, что это важнейшее условие для улучшения зрения. И я прилагаю все силы для выполнения этого условия. Готовлю на завтрак, обед и ужин совместимые продукты, тщательно пережевываю пищу. Верю, что это скоро станет привычным, как и многое другое».

\*\*\*

«Питалась отдельно, то есть белковую и углеводную пищу не смешивала. Соблазн, конечно, был — бутерброд с ветчиной с утра с чаем съесть. Сдержала себя. Задала обычный вопрос: “А зачем?” Есть вроде не хочу с утра. Выпила чай. Несладкий. Гречку засыпала в термос, чуть-чуть добавила масла и залила кипятком. Мед на работе есть».

\*\*\*

«Хорошая, вкусная каша получилась на обед. Перед занятиями — овощное рагу с хлебом. Хорошо бы, чтобы хлеб бездрожжевой был, но у нас в Ярославле я такого пока не встречала. На ужин будет кефир. Да, забыла, яблоко хорошее съела часа за полтора перед вторым обедом, на работе еще».

### **Мои глаза**

*Зри в корень.*

К. Прутков

Глазами я вижу весь мир беспредельный.  
Но если б я с детства питался отдельно,  
Не «кушал» спиртное и дым не глотал —  
Каким бы всевидящим, зорким я стал.

Мои бы глаза от других не отстали,  
А нервы бы были надежнее стали.  
Я был бы спокоен и тверд как скала,  
Но жизнь мне слабые глазки дала.

Не все в этой жизни печально и хмуро,  
Давно занимаюсь я физкультурой,  
Крепки мои мышцы, подтянут живот,  
Да вижу вот плохо, как слепнувший кот.

С плохими глазами живется неважно,  
В клуб жизни рванулся тогда я отважно.  
Здесь мне объяснили, что только сачки  
Глаза свои портят, надевши очки.

Я тут же очки свои с носа снимаю,  
Поскольку теперь хорошо понимаю,



Что если не будет проклятых при мне,  
Я стану здоровым и зрячим вдвойне.  
Соратники! Все это очень непросто —  
Здоровым и зрячим быть в девяносто.  
Для этого нужно упорно трудиться,  
Любить своих ближних, поменьше сердиться.

Почаще вращайте своими глазами,  
Не бойтесь порой разразиться слезами.  
Моргайте, веселыми, добрыми будьте  
И думать о всяких болезнях забудьте.

Душой становитесь спокойней и чище,  
Не нужно жалеть эти чертовы тыщи,  
Что сдали за курсы, добывши трудом,  
Ведь зрячими мы возвратимся в свой дом.

Пускай даже зренье вернется не скоро,  
Мы все-таки скажем учителю хором:  
Спасибо за сложную вашу науку,  
За то, что на время вы выгнали скуку,  
За то, что мы стали немного умней...  
Нам это добавит здоровья и дней.

## Упражнения

### Что необходимо для занятия?

1. Уединение, немного свободного времени.
2. Свеча.
3. Солнечный свет.

### Упражнение со свечой

Зажги свечу и посмотри на нее минуту-другую. Впрочем, зачем тебя уговаривать. Уже через несколько секунд будет трудно оторваться от завораживающей ауры пламени. Созерцание огня очень полезно. В тот момент, когда ты смотришь, как едва



колышется пламя свечи, и происходит та самая соляризация, лечение светом, о котором мы говорили на третьем занятии.

Очень хорошо делать это упражнение перед сном, это успокоит, в пламени свечи сгорит все напряжение, накопленное за день.

Чудо, которое почти исчезло из нашей жизни, — это огонь. Увы, утратив возможность наблюдать за живым огнем, человек многого себя лишил. Недаром в древности так много говорилось об очищающем свойстве пламени. Так что смотри чаще на огонь, дорогой читатель. В эти минуты ты будешь ощущать, как исчезает все то, что тебя тревожило, угнетало, тебе станет необыкновенно легко, придет умиротворение, спокойствие.

### **Соляризация**

К солнечным лучам стоит приучать свои глаза не спеша, потихонечку. Спрячься в тень и поглядывай на солнце то одним, то другим глазом по очереди. Немного подожди, передохни и опять посмотри на солнце то одним, то другим глазом. Когда глаза немного привыкнут к яркому солнечному свету (ты это почувствуешь), посмотри на солнышко обоими глазами.

Особенно полезно принимать солнечные ванны на рассвете или закате. Достаточно 3–4 минут. Передохни немного и прими еще пару солнечных ванн.

Допустим, ты вышел ярким солнечным днем на улицу. Закрой глаза и посмотри сквозь закрытые веки на светило, погрей глаза в солнечных лучах. Достаточно всего несколько минут постоять, чтобы почувствовать расслабление.



Положи ладошки на глаза, сними их. Повтори несколько раз — получится контрастная солнечная ванна. Поупражняйся неделю, привыкай к солнечным лучам, и ты заметишь, что больше никаких неприятных ощущений при общении с солнцем у тебя не осталось.

Однако будь осторожен: когда солнце в зените, не стоит смотреть на него, травмировать свои глаза.

Обязательно после соляризации сделай пальминг для глаз.

## Из дневничков

«Мои глаза! Я не покажусь оригинальной, если скажу, что никогда не задавала себе вопроса, какие у меня глаза. Я, как большинство из нас, начала их замечать, только когда стало слабеть зрение. Все в этом мире мы начинаем ценить, когда теряем или начали терять.

“Что имеем не храним, потерявши плачем”. Ухудшение зрения я приняла как должное: дескать, возраст... Сестра услужливо предложила свои очки, из которых сама “выросла” (я донашиваю за ней все, в том числе и очки). И только в этом году я обратилась к врачам, чтобы мне подобрали очки.

Пока глазки были хорошие, я их не жалела, не берегла. Как я была не права! Как я виновата перед ними!»

\*\*\*

«Телевизор сегодня смотрела, программу “Новости”. Никакого напряжения. Перерыв на рекламу использовала для пальминга. Читать пришлось порядочно, но освещение было хорошее, поэтому очками пользоваться не пришлось».

\*\*\*

«Работа с глазами заключается в зарядке, упражнениях для глазных мышц, пальминге. Если неправильно держу голову, мышцы шеи напоминают об этом. Теперь уверена, что сутулости не будет. Упражнения для глаз уже привычны, кажется, сами собой делаются в автобусе, на остановке...»

## Настрой

Закрой глазки, расслабь мышцы стоп, голеней, бедер, живота, спины и груди. Все тело расслабленное, теплое, тяжелое. Все тело находится в состоянии расслабления, покоя, комфорта, гармонии и защищенности, голова полностью свободна от мыслей.

А теперь про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 6*).

А теперь, соратник, руки в замок. Выверни замок, напрягись всем телом и сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение. И еще раз — глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься. До завтра.

## Полезные рецепты

1. Рецепт Авиценны. Для лечения глазных болезней Авиценна рекомендовал варить сок чистотела с медом (в соотношении 1:1) на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сок не станет похожим на мед. Этой жидкостью Авиценна рекомендовал смазывать глаза от бельма и трахомы.
2. Чтобы избавиться от ячменя, его можно смазать соком чеснока или натереть носимым на себе золотом. Красную шерстяную нитку надо завязать на противоположном запястье или восьмеркой на безымянном и среднем пальце.
3. Экстракт из листьев алоэ древовидного эффективен при глазных заболеваниях: блефаритах, конъюнктивитах, пигментном рините, а также при поражении сосудов, помутнении стекловидного тела, атрофии зрительного нерва, трахоме, весеннем катаре, при гнойном воспалении глаз, начинающейся катаракте. Используется в виде настоя или примочки из сока с водой в соотношении 1:10.



Я сильный и волевой человек.

Я с радостью продолжаю работу  
над восстановлением своего здоровья и зрения.

Каждый день я замечаю результаты  
этой упорной работы.

Мое зрение улучшается, глаза становятся чистыми,  
лучистыми, зоркими, ясными.

Я живу по принципу: чем старше, тем моложе.

Я буду молодым и через 5, и через 10,  
и через 30, и через 100 лет.

Все системы моего организма  
омолаживаются, очищаются  
от шлаков и грязи.

Я радуюсь жизни,  
я знаю величайший закон успеха:  
настойчивость ведет к победе.

Я становлюсь победителем.

Мое зрение ясное, глаза зоркие,  
здоровье прекрасное.

Я сильный и волевой человек.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

## УРОК 7

### Теория психологического программирования

Сегодня мы рассмотрим очень важные вопросы: мы поговорим о курении и употреблении алкоголя.

Обычно, когда я говорю на своих занятиях по коррекции зрения об алкоголе и табаке, некоторые из моих учеников удивляются: «Зачем нам это нужно?» Однако если ты хочешь иметь хорошее зрение, то трезвость и отказ от вредных привычек должны стать для тебя нормой.

К сожалению, запрограммированность на вредные привычки начинает формироваться с детства. Вот, например, проблема алкоголизма. С чего она начинается? Со знакомства со спиртным, а потом и с постановки своеобразного «якоря». В жизни каждого из нас встречаются такие «якорьки» — случаи, которые очень хорошо запоминаются. Новый год, красивая елка, подарки. Это всегда запоминается, особенно, если подарок — долгожданный. И вот маленький ребенок, вдоволь нарадовавшись, входит в комнату, где взрослые... Правильно, «хлопают» шампанским, открывают водку и пьют за «счастье в новом году». Несколько таких случаев, и возникает стойкое убеждение — без спиртного никуда. А потом появляется привычка пить по каждому поводу. Так что первое, что нужно сделать, чтобы человек перестал пить, — снять установку. Снять программу, уб-





рать «якорь», которым «цепляются» вредные привычки. Именно так и действуют врачи-наркологи.

А как вы думаете, почему так много молодых людей курят? Потому что полагают, что сигарета — это элемент общения, средство для снятия стресса. Конечно, на самом деле общению она вовсе не помогает, да и никакой стресс не снимет, но люди почему-то уверены в обратном. Сигарета всего лишь занимает руки в беседе. А иллюзия снятия стресса наступает лишь потому, что с помощью никотина и синильной кислоты, которая находится в сигаретном дыме, блокируются нервные окончания, и человек неадекватно реагирует на окружающую действительность. Зато количество адреналина в крови (адреналин — показатель стресса) резко подскакивает. То есть объективно стресс есть, а субъективно человек его не чувствует.

Так что зависимость от табака, алкоголя, наркотиков имеет не столько физиологическую, сколько психологическую природу. Точно так же, как и зависимость от очков.

Однако любой курильщик, алкоголик или очкарик всегда найдет себе оправдание.

## **Алиби курильщика**

Курить вредно — это вам скажет любой некурящий. А я курю и ничуть об этом не жалею.

Я, правда, кашляю, чихаю и сморкаюсь. Хромаю. Хватаюсь за сердце, почки, печень и селезенку. Я не сплю по ночам и засыпаю днем на ходу. У меня выпадают волосы и зубы, трясутся руки, подгибаются ноги, кружится голова и слезятся глаза. Я желтею,



синею, краснею, зеленею. Я потею, бледнею, сиплю, хриплю. У меня астма, ревматизм, язва, бронхит, конъюнктивит, геморрой, гастрит, гипертония. Я слепну, худею и седею. Меня шатает, мотает, бросает, спотыкает, волокет, вращает, заносит и загибает. Во мне что-то свистит, трещит, звенит, урчит и грохочет.

Ученые говорят: капля никотина убивает лошадь. Переучились, наверное. Где это, интересно, они видели курящих лошадей? Через меня не то что капля — лужа никотина пропущена. Но со мной ничего не случилось. И учтите, любая лошадь, даже некурящая, живет до 18 лет, а мне уже 19.

## **Влияние алкоголя и табака на здоровье**

А сейчас, дорогой читатель, рассмотрим механизм воздействия алкоголя и табака на человека.

Никотин и алкоголь — это наркотические вещества. Наркотики — яды, которые действуют на нервную систему. Они нарушают нормальную работу клеток коры головного мозга. Систематическое курение вызывает в этих клетках возбуждение, что приводит к их быстрому утомлению и истощению. У курящих людей слабеет память, внимание, снижается работоспособность. Курение вызывает бессонницу, головную боль, раздражительность и вспыльчивость.

Алкоголь отравляет весь организм. В первую очередь от него страдают нервные клетки головного мозга. Алкоголь нарушает их работу, что приводит к изменению поведения человека. Даже незначительное количество алкоголя сказывается на работоспособности, остроте зрения, нарушает координацию движе-



ния, приводит к потере самоконтроля. А систематическое употребление алкоголя приводит к болезни — алкоголизму, в результате которого резко снижаются умственные способности и развиваются заболевания внутренних органов.

## **Зрение и телевидение**

Дорогой мой соратник, наверное, не раз в своей жизни тебе было жаль времени, проведенного перед телевизором. Не раз телевизор оказывался для тебя ловушкой, не раз из-за него ты был в хроническом цейтноте. Сейчас во многих домах этот «ящик для идиотов» стоит чуть ли не в каждой комнате. Может быть, тебе, читатель, покажется слишком обидным такое название телевизора, но поверь, я не хотел тебя обидеть. Это народная мудрость так его окрестила. И думаю, соратник, ты скоро согласишься со мной.

Когда появились первые телевизоры, многие считали, что произойдет информационный взрыв. Впрочем, в первое время, возможно, так и было. Но с развитием телевидения, появлением новых телеканалов и усилением конкуренции информационные программы стали все больше вытесняться развлекательными. И в результате, как показало тестирование, проведенное немецким журналом «Шпигель» еще в 1994 году, чем больше человек смотрит телевизор, тем меньше он знает.

Мы уже говорили, что теория зрения как фотографического процесса, выработанная еще в XIX веке, оказалась несостоятельной. Было проведено немало сложнейших хирургических операций, прежде чем

это поняли. Слепые, получившие в результате операции глаза со всеми нервами и мышцами, не видели ничего, кроме расплывчатых цветковых пятен. Не помогали никакие упражнения. Некоторые оперированные, отчаявшись, покончили с собой. А все потому, что наше зрение — не пассивный, а активный процесс. То, что видит человек, — это не фотография, а образ, созданный при его активном участии. Люди смотрят на одно, но видят разное. Невольно вспоминаются стихи:

В одно окно смотрели двое.  
Один увидел снег и грязь,  
Другой — листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое...  
В одно окно смотрели двое...

Можно сказать, что способность видеть определяется знаниями человека и его индивидуальностью.

Большинство телезрителей не видит разницы между телевизионным изображением и реальностью. Но это роковая ошибка. Электронно-лучевые трубки, применяемые в телевизорах, не могут создать настоящую картину. Глаз не в состоянии двигаться со скоростью электронного луча — 13 миллионов точек в секунду. Мозаичный кадр, нарисованный лучом, попадает на сетчатку глаза быстрее, чем глаз зафиксировал образ на экране. У глаза пропадает необходимость двигаться. Взгляд становится застывшим, поскольку собственная активность глаз в значительной степени отключена. Полностью прекращаются и аккомодационные движения, изменяющие угол оптических осей глаз.

Весьма оживленная в обычной жизни работа глаз становится ненужной и почти целиком сменяется



пассивностью. Взгляд цепенеет, превращаясь в знакомый всем «телевзгляд». Потому и назвала народная мудрость этот прибор «ящиком для идиотов». Заметно сужается диаметр зрачков, которые являются своеобразным индикатором бодрствующего сознания. Оказывается весьма небольшим и поле зрения — всего 6–7 градусов вместо 200 при обычной работе глаза. Даже при чтении книги поле зрения — более 30 градусов. Оцепенение глаз передается всему телу, не случайно даже самые непоседливые ребята часами сидят перед телевизором неподвижно.

Пассивными становятся не одни глаза, но и мышцы, утрачивается воля. А потеря воли ведет к деградации личности. Так что думай, соратник, надо ли тебе и твоим детям не по одному часу в день проводить перед телевизором. Это удобно, конечно, для некоторых родителей, но, по наблюдениям немецких ученых, интеллект детишек, много времени проводящих перед телевизором, значительно снижается.

Человек, воткнувшийся в экран, находится под чарами потока образов, текущих на сетчатку. У него безвольный пустой взгляд. Он находится в состоянии, близком к гипнотическому, он подчинен чужой воле, противиться которой просто не может. Оцепеневший взгляд привязан к экрану, словно марионетка. Человек идет туда, куда его ведут. Не надо даже голову поворачивать.

К слову сказать, есть смысл задуматься и о том, почему, например, такой успех имеет пивная реклама. Ее агрессивному беспредельному цинизму мозг не способен оказать сопротивление. Многократно повторенная программа поведения становится законом, и никакие увещания родителей и педагогов не мо-

гут ей противостоять. Пивнюков-алкоголиков, и детей, и взрослых, становится все больше, а производители и продавцы пивного пойла все больше жиреют.

Несколько лет назад достоянием общественности США стал факт, что распространяющееся подобно эпидемии ожирение детей и подростков напрямую зависит от количества проведенных у телевизора часов. Никто и представить себе не мог, что расход энергии человека при включении телевизора так резко уменьшается. Снижение основного обмена оказалось равным 14 %. За проведенный перед телевизором вечер в зрителе сжигается значительно меньше энергии, чем при абсолютном безделье! А ведь некоторые зрители во время просмотра телепередачи любят перекусить, съесть что-нибудь вкусненькое, сладенькое, калорийненькое. А потом удивляются: и что это я полнею, как на дрожжах?

Для многих телевизор становится своеобразным наркотиком, без которого они, как им кажется, не могут жить. И не зря, наверное, некоторых людей их близкие называют телеманами. Некоторые даже засыпают при включенном телевизоре. Телемания — не просто метафора, это явное нарушение психики.

Нельзя не учитывать и резких изменений планов, и неожиданных смен сцен, что способствует выбросу в кровь адреналина и кортизола — гормонов, выбрасываемых надпочечниками в стрессовой ситуации. При просмотре боевиков, криминальных сериалов, которыми явно перенасыщено наше телевидение, выброс кортизола превышает все допустимые нормы, организм оказывается в неосознаваемом стрессовом состоянии. А стрессы, как известно, сегодня являются главной причиной множества «цивилизо-



ванных» болезней. Немецкие исследователи доказали, что телевидение незаметно управляет мыслями и является отличным инструментом манипулирования сознанием и эмоциями зрителей. Впрочем, это и без очков видно каждому, особенно в дни предвыборных компаний.

С телевизионного экрана выплескивается множество криминальных картин, сцен насилия, разврата, убийств, грабежей. По некоторым исследованиям, до своего совершеннолетия ребенок успевает увидеть от 40 до 200 тысяч сцен убийств и других преступлений. У телезрителя создается впечатление, что он живет в мире, полном опасности и зла, у него растет ощущение угрозы, в душе воцаряются страх и недоверие.

*«Специфическая логика этой ориентации на аномальное состоит в том, что с ее помощью все аномальное практически становится нормальным, предстает правилом — тем самым действительность переворачивается с ног на голову»,* — пишет исследователь этой проблемы Клаус Ойрих. Ясно же, например, что пьянство — это аномалия, но даже девчухи и пацанчики, сосущие алкогольную жидкость в людном месте, в автобусе, в трамвае, не вызывают возмущения, а взрослый человек, отказывающийся выпить «за компанию», рискует прослыть больным, ненормальным. Да и преступления не только на экране, но и в жизни перестали быть аномалией: каждый день в телевизионной криминальной хронике взрослые и дети могут лицезреть их десятками, сотнями...

Деградирует и культура чтения. Во многих западных странах, особенно в США, не только книги, но и газеты читают все меньше и меньше. Наблюдается

упадок владения речью, особенно у детей и подростков. Для них телевидение особенно опасно. Растет безграмотность. Чем больше дети смотрят телевизор, тем слабее их речевые навыки и школьная успеваемость. Под угрозой оказывается все развитие ребенка. Обездвиженный и избалованный нянькой — телевизором, он будет молчать и, взрослея, все больше превращаться в безропотного зомби.

Понятно, что многократные сцены телевизионного насилия не делают детей добрее и человечнее, но и все остальные негативные факторы отражаются на них с большей силой. Дети еще не научились критически осмысливать идущую с экрана информацию, они принимают ее буквально. Известные американские исследователи Дороти и Джером Сингер, длительное время изучавшие влияние телевидения на детей, пишут:

*«Фактически наши исследования четко показали, что дети, часто пользующиеся телевизором, подвержены серьезному риску остаться без глубоких знаний о мире; они хуже умеют читать, хуже отличают реальное от вымысла; у них хуже развито воображение; они с большим страхом воспринимают мир; им свойственна повышенная тревожность сознания в сочетании с большей агрессивностью. Все это приводит к тому, что, когда ребенок идет в школу, он меньше приспособлен к жизни<sup>1</sup>».*

Так хочется, читатель, чтобы тебе и твоим детям эта информация помогла правильно относиться к телевизору! А если уж очень хочется посмотреть ка-

<sup>1</sup> Пацлаф Р. Застывший взгляд. Физиологическое воздействие телевидения на развитие детей. М., 2003.





кую-то передачу, то почаще используй пальминг-ладонник, максимально задействуя слуховой канал. Говорят, информирован — значит, вооружен. Теперь, соратник, ты вооружен! Действуй!

### **Гимн оптималистов**

Мы пробивались дебрями в ночи  
И без конца теряли направление,  
Но вот рассвет... и первые лучи  
Нам принесли надежду и спасение.  
И пусть пока шагать нам нелегко,  
Стена непониманья перед нами,  
Но мы клянемся памятью Шичко,  
Что не уроним врученное знамя.

#### *Припев:*

Оптималист! Оптималист!  
Для всех людей труби тревогу!  
И верю я, кто сердцем чист,  
К тебе всегда найдет дорогу...  
Но одержав победу над собой,  
Грош нам цена, когда мы руки сложим,  
Мы каждый день должны бросаться в бой:  
Ведь наш девиз — если не я, то кто же?!  
К тем торопитесь, кто во власти зла,  
В плену иллюзий, миражей и фальши,  
Спешите делать добрые дела,  
Спешите руку протянуть упавшим...

#### *Припев.*

Прошедшие весь ад хмельных дорог,  
Мы, может, больше всех имеем право  
К позорному столбу прибить порок,  
Тугой петлей опутавший державу.  
Чтобы для тех, кто дебрями в ночи  
Сейчас бредет, теряя направление,

Блеснул рассвет... И первые лучи  
Им принесли надежду на спасение!

*Привев.*

А сейчас почитаем дневнички.

«Об отношении к алкоголю и пьющим раньше не задумывалась. Злилась, бывало, если кто-то рядом “не умел пить” и перебирал. Сейчас поняла, что и сама была в некоторой зависимости от пьющих, раз принимала предложение выпить, да и от изделия этого тоже... “Традиции” почти не нарушала. Сейчас — иное. Ну как можно относиться к наркотику, хотя и легализованному, убивающему людей?! А людей, попавших в зависимость, ставших рабами этого изделия, стало жалко.

Кстати, попалось одно интересное высказывание на этот счет, может, пригодится? “Алкоголики — это рабы, боящиеся своего хозяина, готовые отдать за него свои жизни, разрушить здоровье свое и близких, разрушить семьи, только бы не расстаться с ним, своим господином, смердящим дурманом. Я — не придурок, чтобы травить себя и окружающих, чтобы губить свою жизнь и портить настроение близким людям”. В приведенном выше изречении — и мое отношение к курильщикам. Травят ведь не только себя, но и окружающих, даже самых любимых. И не задумываются. Действительно, сознание деформировано...»

\*\*\*

«Эти десять дней дали мне многое, и эти изменения, произошедшие со мной, не столько внешние, сколько внутренние. И пусть мое зрение пока улучшилось немного — я получила огромный заряд веры в то, что мои глаза выздоровеют. За это время я много узнала интересного о физиологии человека. Теперь я поняла, что все болезни излечимы, что все зависит только от нас. Если раньше я не употребляла спиртных напитков, но большим грехом это не считала, то теперь во мне заложена программа на отвращение к этим напиткам.

И пусть подруги говорят, что если иногда выпить, то большого вреда не будет, я не верю. Я хочу иметь здоровую семью и здоровых детей. И пусть до этого еще 10 лет жить, но я уже сейчас начну с оздоровления своего организма.



Вот уже неделю, как я обливаюсь холодной водой и чувствую себя прекрасно. Я точно знаю, что никакие простуды, гриппы, ангины и ОРЗ меня теперь ни за что не одолеют. Я их больше не боюсь! Эти 10 дней — как подземный переход с одной части жизни в другую. В жизнь, в которой нет места болезням».

## Упражнения для восстановления центральной фиксации

### Что необходимо для занятия?

1. ОМ-карта (рис. 6).
2. Любой текст
3. Немного свободного времени.

Центральная фиксация — это способность лучше видеть то, на что вы смотрите, чем то, что вокруг. Очки из-за постоянного напряжения центральной части сетчатки не могут достаточно четко воспринимать образы. Люди с дефектами зрения лучше видят боковым зрением, чем центральным. Эти упражнения помогут тебе восстановить нормальное зрение.

### Работа с ОМ-картой

Внимательно посмотри на ОМ-карту (рис. 6). Останови взгляд на какой-то одной детали. А теперь начни «выкидывать» из своего поля зрения все остальные, «не твои», детали, отчего деталь, которую ты решил сделать главной, будет становиться все ярче и ярче, даже белое поле вокруг нее скоро покажется более белым. А выделенная тобой часть должна стать более черной.

Сделай пальминг, расслабь глаза, немного отдохни и снова «зацепись» взглядом за ту же самую деталь рисунка.



Рис. 6

Это упражнение научит глаз выделять в предмете главное.

### **Работа с текстами**

Посмотри на какую-нибудь строку в книге, удержи взгляд на одном слове в центре строки. Затем закрой глаза и представь, что ты видишь это слово четче и яснее, чем остальные слова в строке, пусть они покажутся размытыми. Открой глаза, посмотри на слово и повтори все сначала. Выполни упражнение 5 раз, и ты заметишь, что слово, когда ты на него смот-



ришь, становится все более четким. Это верный признак восстановления зрения.

По мере улучшения зрения вместо слова выбирай часть слова. Выбирай более короткие слова, пока не дойдешь до односложных слов. Когда ты сможешь четко представить одну букву в двухбуквенном слове, а оставшаяся буква будет размытой и неопределенной, тогда центральная фиксация достигнута.

Не забудь выполнить базовые упражнения!

### Из дневничков

«Завтра и в последующие дни я решительно настраиваюсь на улучшение своего здоровья, так как без этого невозможно восстановление зрения. По мере оздоровления организма рождается идеально правильное зрение. Близко и далеко я вижу одинаково отчетливо и ярко. С каждой секундой улучшается мое зрение. В зрительные нервы вливается стальная крепость. Белки моих глаз светлеют, становятся белыми как снег. Колоссальная сила юности вливается в мои глаза. Мое зрение улучшается, восстанавливается. Я могу целый день читать самый мелкий текст без всякого напряжения. Рождается идеально правильное зрение. Солнце и естественный свет стали моими друзьями. У меня крепкий здоровый сон, отличное здоровье и зрение!

\*\*\*

«Меня перестала интересовать только коррекция зрения. Стараюсь справиться со всеми недугами. Курсы — это толчок, который мне был необходим. Появились опыт, знания и безграничная вера в успех. День ото дня я все ближе и ближе приближаюсь к своей заветной цели — нормальному зрению. Но этого мало. Я хочу быть полностью здорова».

### Настрой

Расслабься, закрой глазки, полностью освободи голову от мыслей и про себя от первого лица произнеси ключевые формулы настроя на работу (*настрой 7*).

Наступает новый этап в моей жизни.

Я вижу реальные результаты моей упорной работы.

Мои глаза легко и с радостью смотрят на мир.  
Они чистые, ясные, зоркие.

Мне с каждым днем становятся все ближе  
заповеди оптималистов:  
спешите делать добро; выбрался сам,  
узнал сам — помоги, расскажи другому;  
если не я, то кто же.

И я с радостью передаю тепло и любовь  
моего сердца тем, кто рядом со мной,  
моим близким, друзьям, окружающим людям  
и получаю от этого большую радость.

Любовью наполнено мое сердце.

Тепло любви согревает мои глаза.  
И они видят все лучше и лучше.

Теплом любви наполнено все мое тело  
и моя душа.

Мне хорошо. Я радуюсь жизни.  
Наступил новый этап в моей жизни.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

**НАСТРОЙ 7**



Руки в замок, выверни замок, напрягись всем телом, сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение.

Еще раз: глубокий вдох, напряжение и сброс. Расслабься.

До завтра!

## Полезные рецепты

1. В спелом яблоке наполовину вырежь сердцевину, налей внутрь жидкий мед. Большой иглой сделай 3 дырочки с другой стороны яблока и поставь его на стакан так, чтобы сок вытекал из дырочек. Когда сок набегит в стакан, закапывай его в глаза несколько раз в день. Каждый день бери новое яблоко (старое можно съесть). Через 2–3 месяца ты будешь читать газеты и смотреть телевизор без очков.
2. От усталости и воспаления глаз помогают примочки из шалфея, ромашки или укропа. 0,5 чайной ложки любой из трав залей на 15 минут 0,5 л кипятка и процеди. Половину настоя остуди в холодильнике, а вторую половину перед процедурой подогрей. Потом попеременно накладывай горячие и холодные смоченные в настое ватные тампончики на закрытые веки в течение 10 минут. Глазам после таких процедур станет гораздо легче.
3. Этот монгольский рецепт поможет не только при катаракте и близорукости, но и избавит от шейного остеохондроза. Смешай 1 чайную ложку неочищенной крупнозернистой поваренной соли и 2 столовых ложки нерафинированного оливкового масла до образования однородной массы и накладывай ее на шейные позвонки, энергично массируя их руками. Массаж должен продолжаться 20 минут, после чего остатки соли смывают влажной тряпкой. 3–5 дней подобных

процедур приводят к радикальному улучшению зрения.

4. Смешай 1 столовую ложку сока одуванчика, 1 столовую ложку сока репчатого лука и 1 неполную столовую ложку свежего пчелиного меда. Настаивай в темном месте 3 часа. Используй средство в качестве мази 2 раза в день. Это средство предотвращает развитие катаракты.



## УРОК 8

### Законы здоровой семьи

Задумывался ли ты, дорогой читатель, о том, что твое здоровье во многом зависит от твоей семьи, от того, по каким законам она живет, каковы отношения между близкими? Нет? А ведь это очень важно! Знай: семья способна помочь тебе восстановить здоровье, справиться с болезнями, а может, наоборот, сыграть негативную роль, стать одним из факторов разрушения твоего здоровья.

Гармоничная семья, в которой все домочадцы относятся друг к другу с любовью и вниманием, в которой соблюдаются все законы внутрисемейных отношений, помогает оставаться здоровыми и счастливыми, способствует долголетию всех членов семьи. Однако разве кто-нибудь знает об этих законах?

Мне повезло, в свое время я читал курс эстетики, а когда в учебных заведениях стали вводить курс этики и психологии семейной жизни, я вызвался читать этот курс, и нас, первых учителей, очень тщательно подготовили. И тогда я понял, что чаще всего семьи распадаются по очень простой причине: люди не знают законов внутрисемейных отношений. Поэтому этот своеобразный Кодекс семьи я включил в курс по восстановлению зрения. Ибо если в семье постоянные стрессы, то неудивительно, что члены этой семьи слепнут, ведь каждый из них чего-то не хочет видеть: либо вокруг себя, либо в самом себе.

## Кодекс семьи

1. Семья создается ради счастья детей и любимого человека. Поэтому, создавая семью, надо быть готовым к самопожертвованию.
2. Любовь — это соревнование в том, кто доставит больше счастья другому.
3. Не жалея себя, привыкай к благородству, самоотдаче.
4. Учись терпению и взаимному прощению друг друга. Не забывай про закон бумеранга.
5. Не старайся переделать своего партнера.
6. Каждый человек жаждет признания его достоинств, слов одобрения, похвалы и благодарности, поэтому не забывай одобрять, поддерживать и хвалить своих близких.
7. Главный инструмент в семье — улыбка. Улыбка не только красит человека, но и создает позитивный эмоциональный настрой.
8. Пойми и признай разницу, существующую между женщиной и мужчиной.
9. Учись любить. Любовью побеждается даже ненависть.
10. Самое большее, что может сделать отец для своего ребенка, — это любить его мать (и наоборот).
11. Оказывайте друг другу знаки внимания. Будьте предупредительны даже в мелочах.
12. Выражайте друг другу искреннюю признательность. Каждому приятна похвала, благодарность, одобрение и признание его достоинств.



13. Хвалите и благодарите друг друга. «Благодарность и искренняя похвала делают другом даже врага», — говорил Будда.
14. Старайтесь по возможности больше времени проводить вместе, используйте для этого хотя бы одну трапезу в день.
15. Для приветствия и поощрения используйте тактильные прикосновения, не стесняйтесь обниматься и выразить свою любовь и внимание.
16. Обсуждайте вместе семейные дела, совместно проводите выходные и праздничные дни.
17. Не придирайся, не ворчи, не осуждай и не обвиняй. Терпимость к недостаткам друг друга — основа долгой любви и счастья.
18. Следи за интонациями своего голоса, не позволяй себе раздражаться, переходить на крик и повелительные интонации. Отслеживай свои эмоции.
19. Не вспоминай старые обиды и не сравнивай.
20. Учитывай настроение другого человека. Прислушивайся к его интонации.
21. Самообладание — необходимость. Учись признавать свою неправоту и свои ошибки быстро и решительно.
22. Доброе слово хорошо, но доброе дело все-таки лучше. Используй больше добрых слов и забудь обидные слова и выражения. Говори только за себя и от своего имени.
23. Учись ставить себя на место другого и смотреть на ситуацию его глазами.



24. Не ссорься по пустякам. В споре не рождается истина.
25. «Чувствуя гнев, не надо ни действовать, ни говорить», — писал Гете. Помни, ссора с супругом (супругой) ведет к болезни ребенка.
26. Жена не должна задевать достоинства мужчины, ибо мужчина — голова семьи, а женщина — шея.
27. Относись к странностям женского (мужского) характера с философской улыбкой.
28. Научись внимательно слушать, чтобы слушали тебя.
29. Нельзя говорить и делать что-либо, что унизит человека в его собственных глазах.
30. Разделите домашние обязанности, пусть у каждого члена семьи будут свои права и обязанности.
31. Взаимопомощь — основа прочной семьи и важное условие семейного счастья.
32. Не проси о том, что можешь сделать сам, но умей попросить о помощи.
33. Относись с уважением к родственникам супруга (супруги). Не обижай родных и друзей близких людей, будь терпелив и терпим с ними, не говори о них плохо.
34. Позволь себе понять и принять других членов семьи, не пытайся их переделать.
35. Всем людям симпатичны те, кто восхищается ими, поэтому научись искренне восхищаться. Учитывай стремление другого быть значимым, ведь именно здесь скрыта основа многих человеческих поступков.



36. Говори о том, что наиболее интересно для твоего собеседника.
37. Любые способности чахнут под гнетом критики и расцветают под лучами похвалы. Если есть необходимость в критике, то сначала отметь достоинства.
38. Создавай другому человеку хорошую репутацию, и он всегда будет пытаться ее оправдать. Позволь собеседнику считать, что хорошая идея принадлежит ему.
39. Уделяй внимание своему физическому развитию. Без здоровья высокая духовность — что клинок без рукояти.
40. Избавься от вредных привычек.
41. Если дал слово, выполни его без оговорок. «Дал слово — держись, не дал слово — крепись».
42. Строго учитывай соотношение доходов и расходов.
43. Прочитай хорошую книгу о сексуальной стороне брака.
44. Оставь место, где ты находился, лучше и чище, чем оно было до твоего посещения.

Эти правила желательно перечитывать ежедневно или хотя бы раз в неделю, чтобы подвести итоги и поставить для себя новые, более актуальные задачи. Намеченное стремись выполнять.

Эти правила могут дополняться, их формулировки могут изменяться в соответствии с традициями вашей семьи. А теперь прочти прекрасное стихотворение, написанное одной из наших соратниц.



Мои глаза — как черные агаты,  
Как два кусочка неба голубых,  
Хрусталь слезы, пролившейся когда-то,  
И глубина колодезной воды.

Они же переменчивы, как ветер,  
То радость льют, то мощный ураган.  
В них ты увидишь, как смеются дети,  
Как расцветают травы на лугах.

Вот василек свои расправил крылья,  
И колокольчик радостно кивнул.  
А вот они заполнились полынью,  
И ты в них заглянул и утонул.

Они без слов сказать тебе сумели:  
«Люблю тебя! Живу, дышу тобой!»  
Так нежно и так ласково смотрели,  
Когда с тобой мы встретились весной.

Когда, в душе робея и смущаясь,  
Ты сделал предложение судьбе,  
Глаза кричали: «Да!» и восхищались,  
И пели гимн любви, весне, тебе!

И очень скоро после свадьбы шумной  
Когда мы вместе создавали дом,  
Они тебе шепнули: «Муж, родной мой,  
Ты очень скоро станешь и отцом».

Ну, а когда счастливейший родитель  
Взял чадо в руки и жене сказал:  
«Он весь в меня, но, боже, посмотрите!  
Твои глаза на нем! Твои глаза!»

Я много о глазах писать не стану,  
Да и в стихах я тоже не сильна,  
Глазами восхищаться не устану,  
Ведь ими говорит любовь, весна.

А голубая акварель струится,  
Течет в глазах бездонных, будто ввысь.



Да, стоило на свет родиться,  
Чтобы увидеть, как прекрасна жизнь!

## Упражнения при астигматизме

### Что необходимо для занятия?

1. Коробочка домино.
2. Любой текст.
3. Свеча.
4. Немного свободного времени и много-много желания.

### Упражнения с домино и текстом

Возьми в руки коробочку домино. На дно положи костяшки с наибольшим количеством точек. Не правда ли, яркие светлые точки резко выделяются на черном фоне? А теперь начни двигать коробку вправо-влево (при горизонтальном астигматизме), вверх-вниз (при вертикальном) или вверх-вниз и вправо-влево (при сложном). Если коробочка с костяшками идет влево, то голова должна поворачиваться вправо, а если руки двигают коробочку вверх, то голова наклоняется вниз.

Не фиксируй взгляд на костяшках, смотри на них, пока не заметишь, что точки слились в сплошные линии.

Отдохни немного, сделай пальминг. Но упражнение еще не закончилось!

Возьми любой текст и проделай то же самое, пока не достигнешь того же результата. Да-да, ты должен увидеть не отдельные буквы, а линейки строк.

Брось костяшки домино на стол и резко закрой их рукой. Постарайся вспомнить, какие кости выпали.

## Упражнение со свечой

Поставь свечу перед собой на стол. Внимательно посмотри, как колыхнется пламя. Отойди немного назад, затем подойди к столу. Повтори несколько раз.

Эффект от этих занятий должен появиться очень скоро. Упражняя глазки, ты расслабляешь глазные мышцы, в результате глазные яблоки станут идеально круглыми, такими, какими и должны быть!

Не забывай повторять упражнения для укрепления глазных и лицевых мышц из первого и третьего уроков. Открой странички, где они описаны, и начинай!

## Из дневничков

«Мне доставляет удовольствие заниматься собой, своим зрением. Меня удивляют люди, которые не хотят и не умеют быть счастливыми, то есть жить и наслаждаться жизнью, как будто у них есть другой, лучший выбор».

\*\*\*

«Я стала в большинстве случаев обходиться без очков (раньше было наоборот). Лучше вижу, особенно в солнечную погоду. И главное, у меня улучшилось настроение и повысилась работоспособность — я уже не клюю носом в 10 часов вечера, как это было раньше. Могу работать, писать до поздней ночи, причем утром довольно легко встаю.

Лежа в постели, расслабляюсь, делаю пальминг, упражнения для глаз, стараюсь вспомнить что-нибудь хорошее, что может ожидать меня в этот день, все плохое отметаю в сторону. Раньше ничего подобного не было.

Ледяная вода стала моей спутницей (раньше я ее боялась), как и утренняя гимнастика.

Меня радует, что я могу себя ограничивать в еде, прекрасно переношу голод, хотя раньше очень любила покушать. Мне нравится работать над собой, я очень довольна, когда мне удается хоть в чем-то добиться успеха, это придает мне уверен-





ность в себе, я становлюсь себе симпатична, чего мне раньше так не хватало.

Благодаря настройкам я сумела преодолеть неуверенность, появилась надежда быть кому-то нужной. Научилась бороться с трудностями».

## Настрой

Расслабься, добейся ощущения покоя и защищенности, полностью освободи голову от мыслей. А теперь про себя от первого лица произноси формулы настройки на работу (*настрой 8*).

А теперь, соратник, руки в замок. Выверни замок, напрягись всем телом и сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение. И еще раз — глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься.

До завтра.

## Полезные рецепты

1. Глаукома излечивается примочками из настоя трав, собранных в мае: на 1 стакан воды возьми 0,5 стакана майской крапивы и 1 чайную ложку листьев майского ландыша. Все это смешай и дай настояться 8–9 часов в теплом месте. Затем добавь 0,5 чайной ложки пищевой соды. Полученную массу используй в качестве примочек к больному месту.
2. При глаукоме полезно пить по 0,2 г мумие 2–3 раза в день (утром натощак, днем — за полчаса до еды, вечером — перед сном). Курс длится 10 дней. Перерыв — 5 дней. Повтори курс 3–4 раза.
3. Цветы и листья зайцегуба (логахилуса) опьяняющего в виде настоя принимают внутрь при глаукоме. 1 столовую ложку сбора настаивают 6–8 часов на 1 стакане кипятка и пьют по 1 столовой ложке 4–6 раз в день до еды.

Я становлюсь властелином своих чувств.

Я владею своими чувствами и эмоциями, я постигаю древнюю тайну: слабый человек позволяет мыслям управлять его действиями, сильный человек подчиняет свои мысли себе.

Поэтому, если я почувствую себя расстроенным, я буду петь. Почувствовав печаль, я буду смеяться. Почувствовав страх, я пойду вперед.

Почувствовав неуверенность, я вспомню цель и устремлюсь к ее осуществлению.

Я становлюсь властелином своих чувств.  
Я становлюсь счастливым человеком  
и добиваюсь успеха.

На Востоке говорят: «Путь даже в тысячу ли начинается с первого шага». Я уверенно делаю шаги по дороге здоровья и прозрения, вооруженный знаниями и верой.

Мое зрение и здоровье улучшаются.

Все системы организма работают четко и ритмично. Дышится легко и свободно.

Все болевые ощущения исчезли.

Сон спокойный, глубокий и ровный.

Я счастливый человек.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**

**НАСТРОЙ 8**



4. Свежеприготовленный сок лука репчатого, смешанный в равных частях с чистым медом, используют как глазную мазь или глазные капли (1–2 капли 2–3 раза в день), что полностью излечивает глаукому.
5. Свежий сок травы прострела раскрытого (сон-травы), смешанный с медом, пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день при глаукоме. Порошок травы принимают по 0,1–0,4 г 3–5 раз в день. 6 г сухой или 4 г сырой травы уваривают в 2 стаканах воды до половины объема и принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день в течение 2–3 месяцев.

## УРОК 9

### За шесть дней — к новой жизни

Дорогой читатель, хочу предложить твоему вниманию методику очищения организма, разработанную Т. А. Буревой. Эта методика поможет тебе не только очистить организм от шлаков, но и избавиться от множества заболеваний, справиться с лишним весом и аллергией. Необходимо приготовить:

- кружку Эсмарха (клизму);
- апельсин и 2–3 лимона;
- 250 г оливкового масла;
- 0,5 кг моркови;
- 0,5 кг свеклы;
- 0,5 кг картофеля;
- 0,5 кг свежей капусты;
- 3 пакета (5 чайных ложек) семени укропа;
- 10 головок репчатого лука размером с яйцо;
- головку чеснока;
- 200 г кураги;
- пол-литровую банку с закручивающейся крышкой для сбора «урожая»;
- очищающий травяной сбор «Гепар».

#### Первый день

Вечером сделай клизму (желательно перед сном, после естественной дефекации). На 2 л прохладной ки-



пяченной воды возьми 2 столовые ложки яблочного уксуса. Вместо уксуса можно использовать сок, выжатый из половины лимона среднего размера, или 2–3 столовые ложки клюквенного сока.

Подвесь клизму-грелку на такой высоте, чтобы шланг был на расстоянии 10–15 сантиметров от пола. Смажь маслом анальное отверстие и конец трубки. Встань на четвереньки и вставь трубку в анальное отверстие. После введения воды, опираясь на локти и колени, попеременно втягивай и раздувай живот. Встав, сделай наклоны и «упражнение Майкла Джексона», описанное в уроке 2. Можно полежать минуточку на спине так, чтобы таз был выше груди. А теперь — садись на унитаз.

## **Второй день**

Утром приготовь очищающий борщок без соли. Для этого возьми картофелину размером с голубиное яйцо, столько же моркови, лука, свеклы, капусты и 0,5 чайной ложки укропного семени. Нашинкуй или натри овощи на терке. Положи их в кипящую воду (0,5 л) и кипяти 12 минут. Затемними борщ с огня, 45 минут поддержи его под «шубой».

Это твой завтрак на ближайшие 10 дней. Этот борщ, который прекрасно чистит печень и почки, надо съесть не позднее 10 часов утра. До завтрака не забудь сделать зарядку и клизму.

После завтрака в течение 4 часов нельзя ничего есть и пить. Если тебя будет мучить сильная жажда, за полчаса-час до еды можно выпить воды.

В течение дня (спустя 4 часа после завтрака) можешь поесть, но придержишься вегетарианской диеты: овощи, фрукты, каши на воде. Постарайся не есть много. Вечером не забудь сделать клизму.

### Третий день

Утром сделай зарядку, поставь клизму и съешь борщок.

Приготовь напиток: лимон и апельсин мелко нашинкуй вместе с цедрой и залей 1 л кипяченой воды. Настаивай 4 часа без термоса. Весь оставшийся день пей только этот напиток. Если тебя будет мучить жажда, можно выпить стакан кипяченой воды с 1 чайной ложкой меда или теплый травяной чай. Если болит голова или тошнит, сделай клизму. Если появится горечь во рту, ее можно нейтрализовать следующим образом: разведи 1 чайную ложку соды 1 л воды, выпей и вызови рвоту.

Вечером — клизма.

За час до сна прими порошок № 1 «Гепар», запей его 2–3 глотками воды.

### Четвертый день

Встань на 2 часа раньше обычного. Сделай зарядку, поставь клизму.

Сделай солевой раствор: в 1,5 л теплой кипяченой воды раствори 5 чайных ложек соли без верха. Выпей первый стакан и сделай следующие движения: сильно потянись вверх, наклонись и достань до пола руками. Сделай 5–6 движений, до появления отрыжки. Таким образом ты сможешь открыть клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой. Через 10–15 минут следует выпить следующий стакан и повторить движения. Выпей всего 6 стаканов, каждый раз выполняя описанные движения. Если через 40 минут не будет стула — сделай клизму.

В 12, 14, 16, 18 часов выпей порошки (соответственно № 2, № 3, № 4, № 5). Запивать порошки следу-



ет 1–3 глотками воды. Если тебя будет мучить жажда, выпей немного теплой воды между приемами порошков. До 11 часов утра можешь пить столько воды, сколько захочешь.

При спазмах кишечника можно принять 1–2 измельченные таблетки но-шпы. При головокружении и тошноте выпей воды с медом.

Вечером после приема последнего порошка сделай следующее.

1. Нарезь на дольки лимон с цедрой (другие варианты: приготовь капустный (огуречный) рассол, или соленый огурец, или 2–3 зубчика чеснока).
2. Подогрей на водяной бане 250 г оливкового масла и выпей его залпом. Пожуй лимон, чеснок или огурец и выплюнь, не глотая.
3. Полежи на грелке на правом боку 3 часа.
4. Через 2 часа после грелки сделай клизму.
5. Еще через 2 часа снова поставь клизму. Обе клизмы делай с чистой водой.
6. Через 2 часа опять сделай клизму.

На приеме масла следует остановиться особо. Приготовь несколько долек лимона с цедрой или соленый огурец. Подогрей на водяной бане 250 г оливкового масла. Выпей теплое масло залпом (лучше пить стоя, на выдохе). Если почувствуешь тошноту, пососи лимон, не глотая его.

Дорогой читатель, выпить оливковое масло — это самое трудное во всей процедуре. Постарайся представить, что ты пьешь воду или ароматный фруктовый сок, или придумай что-нибудь другое.

Если ты не можешь выпить сразу все масло, можешь пить его по частям, запивая огуречным рассолом или зажевывая лимоном. Выпив, ляг на правый бок, подложив грелку. Полежи 3–6 часов. Когда область печени хорошо разогрета, билирубиновые камни могут выходить в виде раствора.

Меня часто спрашивают: неужели нет другого способа почиститься маслом? Есть. Например, бери ложку подсолнечного масла, кладешь его под язык и начинаешь посасывать. Соси до тех пор, пока оно не станет густым, липким и белым. При этом в масло втягиваются ядовитые вещества, которые находятся в организме.

### **Пятый день**

Утром сделай зарядку, поставь клизму и съешь борщок. Замочи немного кураги и 200 г любой крупы. В 10 часов утра можно выпить настой кураги. Пей столько, сколько хочется. А вот есть ее можно только после 12 часов.

В полдень свари кашу без соли и сахара.

После 16 часов можно съесть салат из сырых или тушеных овощей. После 18 часов питайся как обычно, только исключи из своего рациона на 3 дня молоко, мясо, рыбу и яйца.

На ночь снова сделай клизму. Можно выпить немного травяного чая.

### **Шестой день**

Утром сделай зарядку, поставь клизму и съешь борщок. Далее надо готовиться к чистке суставов. Возьми 10–12 лавровых листьев и кипяти их в 300 г воды 5 минут. Залей отвар в термос и дай настояться в те-





чение 3 часов. Пей отвар за час до еды, через час после еды и в промежутках между приемами пищи. Всю урину собирай в отдельные чистые стеклянные банки, чтобы отслеживать динамику улучшения.

Каждый день раствор готовь заново. Пить отвар надо в течение 3 дней. Вечером поставь клизму.

Теперь, дорогой соратник, пришло время оценить твои результаты. Ты будешь поражен, узнав, сколько шлаков было в твоём организме! Итак, возьми баночку с уриной в руки (не открывай ее) и внимательно посмотри сквозь стекло. День ото дня ты будешь видеть, как изменяется содержимое баночки, ведь у каждого органа свой цвет «грязи». По мере очищения организма и выхода шлаков будет меняться цвет урины.

Давай почитаем, что пишут в своих дневничках наши соратники, которые уже провели подобную «генеральную уборку».

«Я сняла ненавистные очки. Уже не щурюсь. Увеличилось поле зрения, зрение улучшилось на 2 диоптрии, цвета стали яркими, улучшилось общее состояние, не нервничаю и не вспыхиваю по пустякам. Сон стал спокойным и глубоким, быстро засыпаю. Исчезли мурашки, мушки в глазах, головные боли. Перешла на раздельное питание. Прошла изжога, прекратилось вздутие живота. Начала обливаться, повысился общий тонус организма».

\*\*\*

«Через неделю после начала наших занятий сходила к своему врачу. Она была удивлена теми положительными изменениями, которые были не только налицо, но и на лице, и подробно расспросила, что я делала. Заинтересовалась, сказала, что тоже пойдет в "Оптималист". Кстати, зрение мое восстановилось, глазки больше не беспокоят, очень вам благодарна».

\*\*\*

«Чистка!!! С 86 килограмм я уже дошла до 60! Камни из печени (в количестве 243 штук) и почек я повывела, шлаки из организма и кишечника повымела».

Гимнастикой занимаюсь в неделю по полтора часа постоянно. Другим людям тоже помогаю занять ножки “мирового стандарта”. И теперь буду сражаться за лучшие во всей Вселенной глаза. Да, я поняла: правильный режим питания, закаливания, гигиена глаз — вот наши помощники».

## Упражнения

### Что необходимо для занятия?

1. Уединение и немного свободного времени.
2. Таблица Сивцева или таблица «Острота зрения».
3. Наручные и настенные часы.

### Упражнение с часами

Посмотри на таблицу Сивцева, повешенную на стену, или на табличку «Острота зрения». Теперь возьми лист белой бумаги (можно использовать и свою ладонь). Приближай и отодвигай лист или ладонь. Сделай так несколько раз, а теперь проверь, как изменилось твое зрение. Посмотри на таблички с текстом. Есть улучшение? Наверняка есть! Если ты страдал дальнозоркостью, то после этого упражнения начнешь видеть текст четче с более близкого расстояния, а если ты близорук — с более дальнего.

А теперь, дорогой соратник, возьми в руки наручные часы и сядь недалеко от часов настенных. Близорукие садятся таким образом, чтобы настенные часы были не слишком четко видны, а наручные были в пределах хорошей видимости. Дальнозоркие, наоборот, должны видеть наручные часы нечетко, а настенные хорошо. Смотри то на одни часы, то на другие до тех пор, пока не заметишь положительный эффект: дальнозоркие четче увидят ручные часы, а близорукие — настенные. Здесь срабатывает



эффект узнавания. Стрелки на обоих часах расположены одинаково. Когда глаза знают, что они увидят, мышцы не напрягаются.

### **Упражнение с таблицами**

Теперь сделай упражнение с двумя проверочными таблицами: одна, большая, висит на стене, а другую, маленькую, клади перед собой. Можно использовать купленную в «Медтехнике» таблицу Сивцева и эту же таблицу из Приложения. Подойдут и таблицы «Острота зрения», только в этом случае их надо будет напечатать в увеличенном виде. Работать нужно так же, как в предыдущем упражнении.

Не забываешь ли ты, дорогой мой соратник, делать базовые упражнения для глаз? Укрепляешь ли свой позвоночник? Делаешь ли другие полезные упражнения?

### **Из дневничков**

«Когда я пришла на занятия, не верила, что мое зрение может восстановиться, но на первом же занятии поверила в то, что смогу видеть все предметы четко и ясно на любом расстоянии. Я начала отдельно питаться, обливаться холодной водой и убедилась, что вижу намного ясней. Стала спокойней, ни с кем не ругаюсь».

\*\*\*

«О группе здоровья узнала случайно, на родительском собрании. Думала-думала и решила пойти послушать ради интереса. Заинтересовалась, поверила. И вот сегодня последнее занятие.

У меня была гипертония, радикулит, часто болела голова. Решила покончить со всеми болячками. Обливаюсь холодной водой. В первый раз было страшно, а теперь без этого уже не могу обойтись. Стала питаться отдельно, рационально. Теперь меня не узнать! Я похудела на 5 килограмм, стала стройной, краси-

вой. Легко дышу, не хожу, а летаю, чувствую, что ко мне вернулась молодость. Я всех люблю, и меня все любят».

## Настрой

Расслабься, добейся ощущения покоя и защищенности, полностью освободи голову от мыслей. А теперь про себя от первого лица произнеси формулы настроя на работу (*настрой 9*).

Руки в замок, выверни замок, напрягись всем телом, сделай глубокий вдох. Сбрось напряжение.

Еще раз — глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься.

До завтра!

## Полезные рецепты

1. При атрофии зрительного нерва и отслойке сетчатки поможет следующий рецепт. Надо взять 5 столовых ложек мелко измельченных иголок сосны, ели или пихты (используются молодые иголки), 2–3 столовые ложки измельченных плодов шиповника и 2 столовые ложки луковой шелухи. Все это залить 0,7 л воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Настаивать всю ночь, завернув во что-нибудь теплое. Процедить. Пить вместо воды в течение дня.
2. При конъюнктивите, язве роговицы, ожогах, лучевых поражениях глаз, трахоме в глаз закапывают по 1 капле свежего облепихового масла 2–3 раза в день.
3. Траву мокрицы (звездчатки средней) в виде 10-процентного хорошо профильтрованного настоя закапывают при помутнении роговицы глаза.
4. Семена подорожника оказывают обволакивающее действие. Настой из них используют наружно в виде примочек при воспалении слизистых оболочек глаза.



Мой подъем по лестнице знаний и приобретения отличного здоровья продолжается.

В этом деле меня ожидают новые большие возможности, хотя могут быть и волнения.

Если бы из всех, кто потерпел неудачу, составить пирамиду, она оказалась бы самой высокой пирамидой на Земле.

Я отвергаю неудачу. У меня в руках путеводная карта — мои новые знания, моя вера в успех, мои новые полезные привычки.

Я выбрасываю свои плохие привычки и сею в удобренную знаниями почву новые семена хороших полезных привычек.

Я выращиваю цветы успеха и буду упорствовать, пока они не расцветут.

Я настойчиво продолжаю движение вперед и добиваюсь своей цели — отличного здоровья и прекрасного зрения.

Моя настойчивость  
ведет меня к победе.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**



2 чайные ложки истолченных семян подорожника заливают 2 чайными ложками воды, взбалтывают, затем добавляют 6 столовых ложек кипятка; снова взбалтывают, пока настой не остынет, затем фильтруют через плотный материал и применяют для примочек.

5. Ряску маленькую используют как средство для борьбы с глаукомой. 10-процентный раствор настаивают 1 час, фильтруют через плотный материал и обмывают им глаза, делают примочки.

## УРОК 10

### Зрение без глаз

**В** наш клуб обращаются люди с самыми разными заболеваниями. И всем им я говорю следующее: не существует неизлечимых болезней, существуют лишь неизлечимые люди, которые надеются, что кто-то вместо них справится с их болезнью. Вспомни нашу формулу результата: чтобы добиться положительного эффекта, необходимы знания, работа, желание, время и вера. И если хотя бы один из сомножителей будет равен нулю, то и результат будет нулевой. Однако многие не хотят работать сами, надеются, что кто-то будет их лечить.

Я согласен с Галиной Сергеевной Шаталовой в том, что 50 % людей могут сами себя вылечить, избавиться себя от любой болезни. Но эти 50 % людей не хотят ничего делать и надеются только на помощь окружающих. Они живут практически за счет энергии тех, кто рядом с ними. Довольно часто приходится встречаться с людьми, находящимися рядом с такими «вампирами». Хочется дать им простой совет: оставьте на какое-то время вашего «вампира», пусть он поищет энергию в самом себе, ведь необходимая энергия есть в каждом, **КАЖДОМ** человеке. Еще раз напоминаю, не существует неизлечимых болезней. Все болезни излечимы. Но энергию нужно найти в себе самом. В частности, это касается и зрения.

Как ты думаешь, читатель, только ли глазами мы видим? Возможно ли зрение без глаз?

В XIX веке, например, жила женщина, которая могла читать без глаз, пальцами. Впрочем, зачем возвращаться в XIX век, если совсем недавно жила Роза Кулешова, которая могла читать любым участком кожи. Сегодня в школе Бронникова, известного исследователя феномена кожного зрения, люди обучаются кожному зрению. Возможно, ты слышал о людях, которые могут ездить на велосипеде с завязанными глазами. Более того, проводятся эксперименты по обучению кожному зрению слепорожденных, людей, которые вообще лишены глазных зрительных анализаторов.

Еще и еще раз приходится удивляться безграничным способностям человеческого организма к адаптации. Воистину, возможности человека безграничны! И прежде всего это касается избавления от болезней. Я еще раз говорю: необходимы знания, как добиться исцеления, желание добиться этого, и, конечно, работа, воля, вера.

Исследования Либермана, Новомейского, Бронникова показали, что обучение альтернативному зрению реально. Либерман даже предлагал создать новую науку *сенсологию*. Но, к сожалению, это обучение не используется в программах реабилитации слепых. Наверняка ты сейчас задаешься вопросом — почему?

Этим же вопросом задавались и названные выше врачи-психотерапевты. И Либерман, и Новомейский, тщательно изучавшие кожное зрение, задавали себе вопрос: почему не задействован способ развития альтернативного зрения у слепых?

При исследовании кожно-оптического зрения, кожно-оптической чувствительности у незрячих





людей обычно возникает законное недоумение: чем объяснить, что в течение столетий слепые и плохо видящие сами не научились распознавать цвета, буквы и цифры кожно-оптическим путем? Ответ на этот вопрос может быть такой: во-первых, кожно-оптические ощущения слиты с тактильными и температурными ощущениями. Слепые не знали, что во время осязания они получают сигналы о признаках цвета. Если бы это было им известно, они давно бы уже овладели кожно-оптическим каналом познания мира. Во-вторых, эти ощущения незрячие получали на подсознательном уровне. Признаки цвета оставались неосмысленными и не могли быть воспроизведены в дальнейшем. Так отвечал на этот вопрос доктор Новомейский.

От обучения кожному зрению ошибочно ждали чуда быстрого прозрения. Причина, препятствующая обучению, — это ориентация на быстрый результат, а не на долговременный развивающий процесс. Обучать слепых людей альтернативному зрению можно только при условии длительного регулярного системного курса. Необходима единая методика обучения, которую легко понять и освоить.

Обучению слепых людей альтернативному зрению мешает и стереотип мышления, который не допускает даже самую возможность восприятия мира без глаз. Мешают и традиционные представления о слепоте как неизбежности, судьбе, карме, против которой бороться бесполезно и бессмысленно.

Может быть, человечество пока еще не готово к получению альтернативных знаний? Однако нам все равно необходимо готовить свое сознание к восприятию нового. В начале курса по восстановлению зре-

ния я всегда говорю своим слушателям о том, чтобы они подготовили свое сознание к восприятию необычного. У многих сознание уже подготовлено к тому, что существуют телепатия, телекинез, «барабашка», в конце концов. Значит, нужно сделать следующий шаг, подготовить себя к более широким и прогрессивным взглядам.

Врач-психотерапевт Либерман говорил о возможности обучения сенсорно-двигательному восприятию детей даже с врожденной тотальной слепотой. Примеров, доказывающих правильность этого утверждения, достаточно много. Вот лишь некоторые, приведенные в книге Равиля Исхакова «Зрение вне глаз».

Ребенок 11 лет с диагнозом «двухсторонняя полная атрофия зрительного нерва», то есть с полной врожденной слепотой без светоощущений. После непродолжительного курса обучения, находясь в двух светонепроницаемых масках, из 6 предъявленных листов цветной бумаги 4 видов (красной, желтой, белой и синей), смог правильно назвать все цвета. При этом он, никогда не видевший все эти цвета, испытывал большие затруднения в объяснении того, почему он правильно называет эти цвета. Объединял их по совокупности очень тонких специфических ощущений, воспринимал белый цвет как гладкий и холодный, желтый — как лист дерева, красный — теплый лист, синий — темный.

Другой пример. Девочка 14 лет с врожденной слепотой без светоощущения в течение 11 попыток определения контрастных цветов (красного и белого), находясь в маске, смогла 11 раз подряд правильно назвать цвета. Она определяла разницу в цвете по



контрасту, воспринимая красный цвет как темный, а белый как светлый.

Характерно, что у всех слепых детей имеются записи в истории болезни — «лечение бесперспективно». Я думаю, что врачи пишут это, потому что сами не видят перспективы. Однако возможности человеческого, а особенно, детского организма к адаптации беспредельны. Я готов еще и еще повторять это! Для слепорожденных детей, для людей, потерявших зрение в результате травм или возрастных изменений, существует возможность обучения, возможность восстановления зрения.

Мне несколько раз приходилось работать со слепыми людьми. И они удивлялись, почему им, когда они еще что-то видели, видели свет, контуры предметов, не сказали о возможностях восстановления или, по крайней мере, сохранения зрения. Тогда бы им не пришлось сейчас находиться в полной темноте, не пришлось бы ориентироваться в пространстве на ощупь.

Да, конечно, упущено время. И все равно можно восстановить многие утраченные способности и развивать новые ощущения. Можно развивать новые возможности, непривычные, необычные для зрячего человека, может быть, пока, до поры до времени, не нужные ему.

Мне думается, что нам необходимо развивать новую научную дисциплину — сенсологию. Это наука о сенсорных возможностях человека, о реабилитации, наука, изучающая механизмы получения и передачи сенсорной информации. Эта наука должна основываться на вечном стремлении человека к развитию своих сенсорных возможностей и желании

получать больше качественной информации. Эта наука должна быть наукой не только для слепых, но и для зрячих людей. Она даст возможность человеку видеть, чувствовать и понимать значительно больше, чем он видит, чувствует и понимает сейчас.

А вот еще один пример, описанный в книжечке Равиля Исхакова.

В 80-х годах XX века юная американка Маргарет Фус была очень известной личностью у себя на родине. За ней по пятам ходили толпы медицинских экспертов, пытавшихся объяснить феномен, а именно, способность Маргарет видеть, читать, играть, ходить, бегать с завязанными глазами.

Отцу Маргарет довольно часто приходилось наблюдать, как его дочка играет с друзьями в жмурки. Его уже тогда поразила ее способность с завязанными глазами ориентироваться на местности, удачно избегать столкновения с большими предметами и деревьями. На вопрос, как ей это удастся, Маргарет заявила, что она просто все видит. Отец ей не поверил, он решил, что она подглядывает из-под повязки. Тогда он сам наложил повязку ей на глаза, но Маргарет продолжала видеть все вокруг, чем страшно заинтересовала отца.

Мистер Фус продемонстрировал удивительные способности дочери комиссии врачей-экспертов, заявив при этом, что способности Маргарет появились и укрепились благодаря своеобразной тренировке, что девочка полностью доверяла отцу и следовала его указаниям. Завязывая ей глаза, он убеждал дочь, что она сможет увидеть сквозь повязку даже самые мелкие предметы. Через 3 недели (!) девочка уже научилась различать наперсток, кусочек рафи-



нада, иголку. Дальше — больше. Она научилась читать газету.

Была создана специальная медицинская комиссия для проверки необычных способностей Маргарет Фус. В тот памятный день 14-летняя Маргарет Фус вошла в кабинет, где ее ожидали 25 медицинских экспертов. Врачи с недоверием разглядывали, как им казалось, вполне нормальную здоровую девочку. Сначала ей задавали вопросы. Потом перешли к экспериментам. Врачи завязывали Маргарет глаза. Сначала марлево-ватной повязкой, потом плотной тканью и, наконец, специальной изолентой, которую накладывали поверх повязки, чтобы полностью исключить возможность подглядывания. Маргарет с блеском выдержала все испытания. Она читала отрывки из книг, взятые наугад, статьи из газет и журналов, играла в шашки, безошибочно указывала цвета, точно называла все предметы, которые ей показывали врачи. Спустя 4 часа все 25 медицинских экспертов вынуждены были признать: да, Маргарет Фус видела все, хотя не должна была видеть ничего.

В связи с этим случаем мне вспомнилось заключение экспертов по аэродинамике, которые сделали вывод, что майский жук не имеет права летать в силу того, что его крылышки очень маленькие и мягкие, а вес очень большой. У меня есть одна ученица, которую я назвал «майским жуком», поскольку она, вопреки предсказаниям врачей (у нее была атрофия сетчатки, и ей сказали, что она должна ослепнуть), перестала слепнуть и стала видеть с каждым месяцем, с каждым годом все лучше и лучше.

Многое еще неподвластно науке.

В 60-е годы XX века в Шотландии произошел удивительный случай в клинике доктора Карла Кеннига, куда доставили четырехлетнего слепого мальчика. Через некоторое время после тренировок мальчик окреп, научился хорошо говорить, петь, декламировать стихи. Но сенсация заключалась в том, что через 2 месяца он мог свободно различать предметы, которые ему показывали в свете прожектора врачи. А через полгода практически без ошибок называл все, что находилось на расстоянии до 2 метров. Он прекрасно ориентировался в пространстве, мог без посторонней помощи ходить по клинике и гулять во внутреннем дворе, даже пытался играть в футбол.

Врачи были потрясены, как слепой ребенок сумел так быстро адаптироваться, приспособиться к окружающей жизни, они не понимали, какой орган заменял ему незрячие глаза. Наблюдение за ребенком, за тем, каких успехов он добивался каждый день, убедили специалистов в том, что мальчик видит кожей. Со временем кожное зрение позволило ему стать практически полноценным человеком. И этот «зрячий» слепой даже написал книгу, в которой рассказал о своей судьбе.

А вот еще один необычный феномен зрения, который может вдохновить людей. Лет тридцать назад о слепом молодом индусе Вед Мехте говорили не только в его родной Калькутте, но и на другом континенте, в Америке, куда он приехал учиться в престижном колледже.

В три года Вед Мехта заболел менингитом и ослеп. Родители были в отчаянии, но вскоре они убедились, что слепота, как ни странно, не мешает их сыну. Он свободно ходил, играл со сверстниками. А когда под-



рос, гонял на велосипеде по многолюдным улицам Калькутты. Уехав в США, он постоянно конфликтовал с администрацией колледжа, которая требовала, чтобы он, как и все слепые, ходил с белой тростью. Ему ежедневно приходилось доказывать, что он несколько не нуждается в опеке. Кстати, самым веским аргументом стал его многодневный поход по северным штатам, в котором он обходился без посторонней помощи. А когда он самостоятельно проехал по всей Америке, даже заядлые скептики вынуждены были признать, что Вед Мехта вовсе не слепой, просто он видит не глазами, а каким-то другим, необычным способом. Каким? Сам человек-феномен утверждал, будто бы он видит всем лицом, кожей всего лица. Вот только объяснить, как это у него получается, он не мог. Ученые, к сожалению, тоже пока не могут этого объяснить.

Вдохновляет нас и работа Вячеслава Михайловича Бронникова, который еще в 1994 году сделал доклад, ошеломивший всех участников конференции. Он был тогда руководителем центра «Кортас». Он продемонстрировал способности обучаемых им детей. На сцену вышли подростки в темных непрозрачных масках и стали вслух читать переданные из зала журналы и книги. Не верилось, что такое возможно. Некоторые скептики тут же принялись проверять повязки в надежде отыскать щели и уличить шарлатанов, но их усилия были тщетны. В перерыве участники конференции обступили Бронникова и его учеников. Всем желающим была предоставлена возможность ознакомиться с методиками этой удивительной школы.

Прошло уже довольно много времени, но до сих пор о возможностях методики Бронникова в нашей стране знают очень и очень немногие. А сколько слепорожденных или потерявших зрение людей могли бы благодаря этой методике вернуться к полноценной жизни!

Хотелось бы сказать несколько слов и о подмосковной школе слепоглухонемых. Еще в прошлом веке феноменальные работы ученых, работающих в этой школе, помогли многим людям жить нормальной жизнью, не имея не только зрения, но и слуха. Роза Кулешова, слепоглухонемая воспитанница этой школы, стала даже кандидатом наук. Она написала такое стихотворение:

Думают иные, те, кто звуки слышит,  
Те, кто видят Солнце, звезды и Луну:  
Как она без зрения красоту увидит,  
Как поймет без слуха звуки и весну?

Я услышу запах и росы прохладу,  
Мягкий шелест листьев пальцами ловлю,  
Утопая в сумраке, я пройду по саду,  
И мечтать готова, и сказать: люблю.

Так что не отчаивайтесь, никогда не теряйте надежду. Говорят, надежда умирает последней. Нет, надежда никогда не должна умирать. Надо работать и искать. «Ищите и обряцете», — сказано в Священном Писании.

## **Сколько у человека глаз?**

В способности человека видеть много непонятого, необъяснимого для современной науки. Читая о каждом зрении, ты, читатель уже понял это. Однажды





я разговаривал с Галиной Сергеевной Шаталовой, кандидатом медицинских наук, писательницей, целительницей, способной лечить даже рак и СПИД. Я услышал от нее, что у человека не два глаза, а девять. Главные из них, конечно, наши привычные глаза. Через них мы получаем 40 % энергии и до 80 % информации. И операции без крайней необходимости на этих глазах — грубое вмешательство, крайне редко приводящее к положительному отдаленному результату.

А где же другие глаза? Третий глаз — между бровей. Это глаз духовности, любви к жизни, культуры. Четвертый глаз — на переносице. Чем больше было у человека перевоплощений, утверждает Галина Сергеевна, тем более ярко выражен четвертый глаз. Пятый глаз находится на затылке. Не зря говорят, что многие люди могут видеть спиной. Шестой глаз — на одной ладони, седьмой — на другой. У женщин лучше «видит» левая рука, у мужчин — правая, если они не левши. Восьмой глаз — на подошве одной стопы, девятый — на подошве второй. Это позволяет многим, кто в темноте идет босиком, не повредить ногу, не наступить на острый предмет.

Какой же вывод? А вывод, дорогой читатель, следующий: вполне возможно, что у некоторых людей глаз значительно больше, чем два или даже девять. И такие люди, как Роза Кулешова, способные читать любым участком кожи, тому доказательство.

## **Упражнения при косоглазии**

Ты уже познакомился с этими упражнениями. Перечислю их.

- базовые упражнения (пальминг и упражнения для глазных мышц) (урок 1);
- динамические упражнения (урок 2);
- полное расслабление (урок 1);
- упражнения для лицевых мышц (урок 3);
- соляризация, повороты к солнцу (урок 6).

Поможет тебе и упражнение с «пиратской повязкой» — лентой из плотной светонепроницаемой темной ткани. Главное, чтобы под такой повязкой глаз мог свободно моргать. «Пиратская повязка» надевается на здоровый глаз так, чтобы она немного перекрывала ту сторону больного глаза, в которую он косит. Поработай в этой повязке с таблицей Сивцева или с таблицами «Острота зрения» так, как описано в предыдущих главах.

## Из дневничков. Что мне дали занятия?

«Сегодня иду на последнее занятие по коррекции зрения в клуб “Оптималист”. Быстро пролетели дни занятий. За это время узнала столько, о чем не ведала все свои 35 лет. Как чистить свой организм, как правильно питаться, что нужно делать для улучшения зрения и о многом другом. Я обрела уверенность в себе, в своих возможностях».

\*\*\*

«Самочувствие и настроение — отличные. Укрепилась вера в успех — и сразу же началось улучшение зрения. Пишу дневник, а по телевизору в рекламе показывают женщину в очках (рекламируют красивые оправы). Мне захотелось сказать ей, чтобы она занялась зарядкой для глаз. Когда в автобусе я делала упражнения для глаз, прикрыв веки, мне предложили место. Вероятно, подумали, что мне плохо стало, раз глаза закрыты. Я успокоила мужчину, совершившего этот благородный поступок (это не часто случается) и, увидев, что он тоже носит очки, всю до-



рогу убеждала его последовать моему примеру. Где могу, усиленно веду пропаганду».

\*\*\*

«Глаза воспеты многими писателями и поэтами, их притягательная сила описана многими. Но никем не описана красота глаз под стеклами очков. Под очками теряется прелесть взгляда. Взгляд становится неестественным и скупым. И как жаль, что людей с детства не учили любви к глазам, правилам гигиены зрения. Сколько людей утратили способность видеть мир во всей полноте многоцветия, а ведь этого легко можно было избежать. К сожалению, и я из их числа. Мне нравятся мои глаза. Я хочу, чтобы их видели и другие люди. Но приходится их прятать под линзами очков. Восстановление зрения кажется какой-то голубой мечтой. Но любая мечта может стать реальностью, если очень захотеть. И я захотела. И я поправлю, я обязательно поправлю мое зрение».

\*\*\*

«Что дали занятия?

Радость общения с замечательными людьми.

Доступные, интересные и очень важные знания о раздельном и рациональном питании, об очистке организма, о пользе и важности голодания, обливания, то есть знания о здоровом образе жизни.

Заметное улучшение общего самочувствия и уверенность, что я на правильном пути.

Я поняла, что богатство и достаток, к которым так стремятся люди всю свою сознательную жизнь, — это все внешние ценности, они ошибочны, они только вытягивают из человека силы, давая взамен новые иллюзии, приводят к страданиям и болезням. Ничто не может быть ценнее человека — ни богатство, ни власть, ни религия, ни политика, ни идеалы. Человек рождается для жизни, а не для того, чтобы принести себя в жертву этим внешним ценностям и умереть.

Мне кажется, что мы, люди, плохо осознаем реальность нашего бытия. Вроде бы понимаем, что нуждаемся в здоровье, но почему-то всегда о нем забываем. Мы своими собственными руками губим свое здоровье, укорачиваем молодость и жизнь, мы

не знаем, и зачастую не хотим знать, как помочь себе и другим людям.

Очень хочу научиться слушать и понимать свой организм, осознать свое место на Земле, достичь гармонии с природой. Хочется подробнее изучить методы Шичко и Семеновой, систему П. Иванова».

\*\*\*

«На мир стала смотреть другими глазами. Пропала раздражительность. На многие неприятные ситуации реагирую с юмором. Появилось желание поделиться с друзьями своими знаниями. Одной семейной паре сегодня вкратце рассказала о занятиях, так они до такой степени заинтересовались, что напросились завтра в гости, чтобы я по конспектам им все подробно объяснила. Честно говоря, не ожидала от них такой реакции. Так что у меня появились единомышленники. Рада этому. О здоровье и говорить нечего. Чувствую себя легко, болезни, похоже, начали отступать. До занятий практически каждый день принимала таблетки — то от головы, то от желудка, то от сердца, то от боли в пояснице. Теперь с этим покончено. Нормализовался сон.

Появилось желание постоянно двигаться. Все время хочется куда-нибудь пойти. А раньше из дома меня не могли вытащить. Считаю, что мне очень повезло, когда попала на курсы. Глубоко верю, что полученные знания помогут больше, чем все врачи. Восхищаюсь всеми, кто дарит людям надежду обрести здоровье, радость жизни, молодость».

\*\*\*

«Так что же дали мне эти занятия?

Оглядываясь назад, я с ужасом смотрю на то курящее, обжирательно существующее, которым была я. Занятия изменили меня, заставили пересмотреть свою жизнь. Оказывается, можно худеть, не мучая себя, питаясь рационально и отдельно; можно быть бодрой и полной жизненных сил, не употребляя кофе, а обливаясь холодной водой; можно сдержаться, не закричать на дочь, даже если на то есть веская причина. В общем, я стала другой. А мое здоровье? Изменилось ли оно? Да, да, да! У меня больше нет утренних отеков, лицо перестало быть одутловатым, не мучают больше газы по вечерам. Ограничила употребление соли, и со-



всем не страдаю от этого. Посложнее дело обстоит с сахаром, но я уверена, что с этим справлюсь. Спасибо огромное за науку любить себя. Любить себя — значит любить весь мир».

\*\*\*

«Лично мне 10 дней занятий дали очень много. Я даже не ожидала, что можно получить столько информации, причем в такой доступной форме.

Благодаря занятиям я похудела на 3 килограмма, причем без особого труда. Я познакомилась с правилами рационального раздельного питания и научилась использовать их на практике. Оказывается, это не так сложно. Стала правильно чистить кишечник и сразу же почувствовала себя намного лучше.

Мы записали много настроев. По-моему, они эффективно действуют. Если раньше все время хотелось есть, слюнки текли от копченостей и сладостей, то теперь смотрю на все это спокойно, безразлично. Изменилось отношение к полным людям, если раньше я их не замечала, то теперь мне кажется, что они встречаются на каждом шагу, как женщины, так и мужчины. Другими глазами смотрю на пьяниц. Много информации получила о различных продуктах питания, о мясе, молоке. А настрой против курения до сих пор вертится на языке».

\*\*\*

Мои глаза — вы чудо света,  
И в мире вас прекрасней нет,  
Как у орла — зимой и летом.  
И сколько б ни было мне бед,  
Я буду вас любить и нежить,  
Я буду вам писать стихи,  
И вы, приобретя надежду,  
Простите мне мои грехи.  
Что я вас раньше не любила,  
Что вас совсем не берегла.  
Но, слава Богу, не забыла  
И вовремя помочь смогла.  
Я одарю вас солнца светом,  
Очищу ключевой водой,

И пусть не буду я поэтом,  
Но буду зрячей, молодой.  
Глаза мои подарят радость,  
Живым засветятся огнем,  
В небытие прогонят старость  
И зорче будут с каждым днем.

## Настрой

Расслабься, добейся ощущения покоя и защищенности, полностью освободи голову от мыслей. А теперь про себя от первого лица произнеси формулу настроя на работу (*настрой 10*).

Руки в замок, выверни замок, напрягись всем телом и сделай глубокий вдох. Теперь сбрось напряжение. Еще раз — глубокий вдох, напряжение, сброс. Расслабься.

## Полезные рецепты

1. Ягоды тутового дерева (шелковицы), свежие и засахаренные, используют в лечебных целях при почти полной потере зрения.
2. Траву тимьяна ползучего в виде порошка, настоянного на меду, принимают ежедневно перед сном (1 чайную или 1 столовую ложку). Считается, что это средство предохраняет глаза от катаракты. Крепким настоем травы тимьяна (60 г на 1 л кипятка) промывают глаза при воспалении век, делают примочки.
3. При трахоме и бельме сок чистотела закапывают по капле 1–2 раза в день.
4. Плоды мордовника обыкновенного используют для приготовления порошка или настоя, который пьют при атрофии зрительного нерва, пигментной дегенерации сетчатой оболочки, офтальмоплегии. Настой принимают по 10–20 капель 2 раза в день до еды.



Я счастливый человек.

Я добился значительных результатов в восстановлении  
своего зрения и здоровья.

Я знаю, что любые мечты бесполезны,  
любые планы терпят крах, любые цели недостижимы,  
если они не закреплены действием.

Я действую.

Действие — это единственный фитиль,  
способный воспламенить и превратить  
в реальную силу мои мечты,  
планы, цели.

Я верю и знаю: моя мечта — идеальное  
здоровье и зрение — реально осуществима.

Я добиваюсь ее воплощения.

Я помню урок светлячка, который светится  
только в полете, только в движении.

Я становлюсь светлячком, мое движение,  
мое свечение становятся видны  
даже днем при солнечном свете.

Мой свет озаряет жизнь тех, кто рядом.

Я действую.

Я повторяю эти слова раз за разом.

## НАСТРОЙ 10

Моя работа становится такой же привычной  
и естественной, как дыхание, как мигание моих глаз.

Только действие определяет, чего я стою.

Лентяй хочет трудиться завтра, я работаю сегодня.

Злой хочет стать добрым завтра,  
я добрый сегодня.

Слабый хочет стать сильным завтра,  
я тренируюсь и упражняюсь сегодня.

Неудачник хочет преуспеть завтра,  
я успешен сегодня.

Я добиваюсь сегодня успеха  
в восстановлении своего зрения и здоровья.

Когда лев голоден, он ест, когда орел хочет  
пить, он пьет. В бездействии оба погибнут.

Я жажду успеха — отличного здоровья  
и зрения.

Я настигаю удачу, я знаю величайший  
закон успеха: настойчивость ведет  
к победе.

Моя настойчивость приводит меня  
к отличному здоровью и прекрасному  
зрению.

**Зрение! Прозрение! Жизнь!**



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**В**от и закончился наш курс, наши десять уроков. Очень быстро пролетело время.

Каковы твои успехи, читатель? Насколько лучше ты видишь сейчас по сравнению с тем, как ты видел 10 дней назад? Насколько улучшилось твое самочувствие? Заполни еще раз анкету и сравни ее с первой анкетой, которую заполнял в начале занятий.

### Анкета

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. День, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Семейное положение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Состав семьи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Образование \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Специальность. Работа в настоящее время \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Зрение родителей \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Состояние здоровья и болезни в детстве \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



9. Здоровье на сегодняшний день. Болезни и симптомы \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
10. Самочувствие по 10-балльной системе \_\_\_\_\_
11. Какие линзы или очки носишь? \_\_\_\_\_
12. Состояние зрения на сегодня \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Глаз	Расстояние		
	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Левый			
Правый			
Оба глаза			

13. Как часто меняешь очки, линзы? \_\_\_\_\_
14. Где лечился, лечишься \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
15. Лекарства, принимаемые в настоящее время:
- а) по рекомендации врача \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- б) по собственной инициативе \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
16. Сколько раз в день и как много ешь и пьешь? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
17. Сколько секунд пережевываешь пищу? \_\_\_\_\_
18. Какую пищу предпочитаешь? Твои любимые продукты? \_\_\_\_\_
19. Любимые алкогольные напитки. Как часто их употребляешь? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



20. Любимые табачные изделия. Сколько выкуриваешь в день? \_\_\_\_\_
21. Любимые безалкогольные напитки. Сколько выпиваешь в день? \_\_\_\_\_
22. Отношение к людям по 10-балльной системе \_\_\_\_
23. Отношение к себе. Что хорошего делаешь для самого себя? \_\_\_\_\_
24. Отношение к своим глазам. Что хорошего делаешь для них? \_\_\_\_\_
25. Основное настроение по 10-балльной системе \_\_\_\_
26. Твои интересы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
27. Оздоровительные системы, которые знаешь и используешь \_\_\_\_\_
28. Рост и вес на сегодняшний день. Устраивают ли они тебя? \_\_\_\_\_
29. Взаимоотношения в твоей семье. Что хотелось бы изменить? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
30. Твой сон. Сколько часов в сутки спишь? Легко или тяжело просыпаешься? Спишь ли днем? Самочувствие после сна \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
31. Твои планы на будущее:
- а) насколько хочешь улучшить зрение? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- б) за какой период? \_\_\_\_\_
- в) что хочешь изменить в своей жизни? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

г) чего ждешь от занятий? \_\_\_\_\_

32. Степень заинтересованности в занятиях (в процентах, от 0 до 100 %) \_\_\_\_\_

Не переживай, если в своем стремлении обрести здоровые глаза ты не достиг совершенства. Не бросай занятия! Постоянная работа и забота о глазах, о своем организме, обязательно даст положительный результат.

Успехов тебе!

**P. S.**

Безусловно, дорогой читатель, все, что хотелось бы сказать, невозможно поместить на страницах одной небольшой книжечки. Значительно полнее и для большинства полезней — очный (30-часовой) практический курс, который я провожу в клубе «Оптималист» в Череповце. А иногда по просьбе соратников, читателей моих книг, я веду в других городах семинары — школы здоровья глаз.

Но и самостоятельная работа обязательно будет результативной, если работать системно, постоянно. А книжечка эта, я очень надеюсь, вдохновила тебя на дальнейшую работу, подпитала твою веру в успех.

Так что, вперед, читатель, к жизни, к *про-Зрению!*

*С любовью, Игорь Афонин*

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Афонин И., Травинка В.* Как прекрасен этот мир, посмотри! СПб.: Питер, 1999.

*Бейтс У.* Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. М.: Аэрофлот, 1990.

*Исхаков Р.* Зрение вне глаз. Казань: Эксклюзив, 2002.

*Каплан Р.* Видеть без очков. М.: София, 2003.

*Каплан Р.* Сознательное зрение. М.: София, 2003.

*Корбетт М.* Как приобрести хорошее зрение без очков. М.: Воздушный транспорт, 1990.

*Пацлаф Р.* Застывший взгляд. М.: Efidentus, 2003.

*Шаталова Г.* Выбор пути. Екатеринбург: Литур, 2002.

*Шаталова Г.* Системы естественного оздоровления. Екатеринбург: Литур, 2002.

*Шаталова Г.* Философия здоровья. М.: Елен и К, 1997.

Газеты: «Вестник здорового образа жизни», «Айболит», «Живица».

Журналы: «Предупреждение», «Будь здоров», «Предупреждение плюс».

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Ш Б	V=0,1
М Н К	V=0,2
Ы М Б Ш	V=0,3
Б Ы Н К М	V=0,4
И Н Ш М К	V=0,5
Н Ш Ы И К Б	V=0,6
Ш И Н Б К Ы	V=0,7
К Н Ш М Ы Б И	V=0,8
Б К М Ш И Ы Н	V=0,9
Ы Н И Б М Ш К	V=1,0

Таблица Сивцева



**№ 1**

йцукоигшщзк

хэщшгнекуци

фывапролджэ

**№ 2**

ъэюхжбздьщъ

эдбщльшотгр

шотгринпмс

**№ 3**

юьтимсчя

йфяцычувс

увскаменит

**№ 4**

яфйчыцсвув

свукампетр

ипкепитрньо

**№ 5**

йъчцзущкшег

смитьбфыжэо

лопвцшткнсл

**№ 6**

ьлщбдзюжхжвк

йцукенгшщзпв

апролджфыаод

**№ 7**

саемпнитргтош

блгьонтреипка

щльшотгринпм

**№ 8**

**ъэюхржбздьщъ**

**блгьонтреипка**

**йцукенргшщзпв**

**№ 9**

**ы ар л ж ф в под м**

**е п и н р э ы т г о ь ш**

**е а с к в ч у п ы я ц ф**

**№ 10**

**ш о т г р и н п м е м**

**ф ы в а п р о л д ж э**

**и п к е п и т ш р н ь о**

Таблица «Острота зрения» № 1

**№ 1**

КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ЧУВСТВУЮ УЛУЧШЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЗРЕНИЯ.  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ДЕЛАЮ ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМЫЕ ШАГИ.  
Я ВЫПОЛНЯЮ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА,  
МЫШЦ ТЕЛА И ГЛАЗ, ЧТО УПРАЖНЯЕТСЯ, ТО ЖИВЕТ.

**№ 2**

Я МЕНЯЮ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ И СЕБЕ.  
НИКОГДА НЕ СУЩЕСТВОВАЛ ЧЕЛОВЕК С ТАКИМИ ГЛАЗАМИ,  
РУКАМИ И СЕРДЦЕМ, КАК У МЕНЯ.  
ВСЕ ЛЮДИ МОИ БРАТЬЯ, НО Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ КАЖДОГО.  
Я УНИКАЛЬНОЕ СОЗДАНИЕ, Я ВЕЛИЧАЙШЕЕ ЧУДО ПРИРОДЫ.

**№ 3**

Я ЗРЕЛЫЙ ПЛОД ТЫСЯЧЕЛЕТНЕЙ ЭВОЛЮЦИИ  
И ЖИВУ НА ЗЕМЛЕ НЕ СЛУЧАЙНО.  
Я РАСШИРЯЮ ЗНАНИЯ О СЕБЕ, ЛЮДЯХ И СВОИХ ГЛАЗАХ.  
ГЛАЗА ДАНЫ МНЕ, ЧТОБЫ ВИДЕТЬ.  
И Я ВИЖУ, ЧТО ВСЕ МОИ ПРОБЛЕМЫ —  
ЭТО НЕПОЗНАННЫЕ ВЕЛИКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

**№ 4**

МОИ ГЛАЗА ОКРЫЛИСЬ,  
Я ВИЖУ ДАЛЕКО И БЛИЗКО МЕЛЬЧАЙШИЕ ДЕТАЛИ.  
Я ВЕЛИЧАЙШЕЕ ЧУДО ПРИРОДЫ, А ОНА НЕ ЗНАЕТ ПОРАЖЕНИЙ.  
В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ПОБЕДА ОСТАЕТСЯ ЗА НЕЮ,  
А ТАКЖЕ И ЗА МНОЙ, КАК ЧАСТЬЮ ПРИРОДЫ.  
Я ДОБИВАЮСЬ ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗРЕНИЯ.

**№ 5**

Я СИЛЬНЫЙ И ВОЛЕВОЙ ЧЕЛОВЕК.  
Я С РАДОСТЬЮ ПРОДОЛЖАЮ РАБОТУ НАД ВОССТАНОВЛЕНИЕМ  
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЗРЕНИЯ.  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ЗАМЕЧАЮ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭТОЙ УПОРНОЙ РАБОТЫ.  
МОЕ ЗРЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ,  
ГЛАЗА СТАНОВЯТСЯ ЧИСТЫМИ, ЛУЧИСТЫМИ, ЗОРКИМИ.

**№ 6**

Я ЛЮБЛЮ СОЛНЦЕ, СОГРЕВАЮЩЕЕ МОЕ ТЕЛО,  
НО ТАКЖЕ И ДОЖДЬ, ВЕДЬ ОН ОЧИЩАЕТ ДУХ. Я ЛЮБЛЮ СВЕТ,  
ОН УКАЗЫВАЕТ ДОРОГУ, НО ТАКЖЕ И ТЬМУ, ОНА ДАЕТ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ВИДЕТЬ ЗВЕЗДЫ.  
Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ, ДАЮЩИХ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ И ПОЗНАНИЯ,  
НО ЦЕНЮ И ОДИНОЧЕСТВО, ДАЮЩЕЕ ВОЗМОЖНОСТЬ  
РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ.  
Я ВСТРЕЧАЮ И ПРОВОЖАЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ С ЛЮБОВЬЮ  
В СЕРДЦЕ К СЕБЕ, ЛЮДЯМ, СВОИМ ГЛАЗАМ.

**Таблица «Острота зрения» № 2**





## № 7

Я С РАДОСТЬЮ ПЕРЕДАЮ ТЕПЛО И ЛЮБОВЬ  
СВОЕГО СЕРДЦА ТЕМ, КТО РЯДОМ СО МНОЙ.  
ЛЮБОВЬЮ НАПОЛНЕНО МОЕ СЕРДЦЕ.  
ТЕПЛО ЛЮБВИ СОГРЕВАЕТ МОИ ГЛАЗА  
И ОНИ ВИДЯТ ВСЕ ЛУЧШЕ. ТЕПЛОМ ЛЮБВИ  
НАПОЛНЕНО ВСЕ МОЕ ТЕЛО И МОЯ ДУША.  
Я РАДУЮСЬ ЖИЗНИ.

## № 8

НАСТУПАЕТ НОВЫЙ ЭТАП В МОЕЙ ЖИЗНИ.  
Я ВИЖУ РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОЕЙ  
УПОРНОЙ РАБОТЫ. МОИ ГЛАЗА  
ЛЕГКО И С РАДОСТЬЮ СМОТРЯТ НА МИР.

## № 9

Я ВСТРЕЧАЮ НОВЫЙ ДЕНЬ  
И ПРОВОЖАЮ ЕГО  
С ЛЮБОВЬЮ В СЕРДЦЕ.  
Я ОВЛАДЕВАЮ ИСКУССТВОМ  
ЛЮБИТЬ СЕБЯ, СВОИ ГЛАЗА,  
ЛЮДЕЙ, ОКРУЖАЮЩИХ  
МЕНЯ, ЖИЗНЬ.

## № 10

**ЖИЗНЬ! ЗРЕНИЕ!  
ПРОЗРЕНИЕ!**