

Глава 1

Что мы получим взамен наших усилий?

Вопрос немаловажный, ибо простое избавление от очков может быть недостаточным стимулом для принятия решения о необходимости плотно заняться своими глазами. Мой личный опыт, а главное, удивительные и разнообразные результаты моих слушателей позволяют с уверенностью утверждать, что применение данных рекомендаций не только помогает избавиться от очков, контактных линз и различных заболеваний глаз без операций и лекарств, но и способствует исчезновению таких неприятных явлений, как светобоязнь, слезоточивость, отеки и мешки под глазами. Все эти явления стойко сопровождали меня в течение последних лет моего 17-летнего очкового стажа. Представленная в книге фотография, возможно, поможет хоть отчасти разглядеть мои жуткие мешки под глазами и отсутствие их на современном фотоснимке (рис. 1). Многие мои знакомые отмечают и заметное внешнее омоложение, хотя срок моей свободы от очков приближается к тем же 17 годам. Этот биологический парадокс объясняется тем, что когда глазные и окологлазные (экстраокулярные) мышцы, а также сосуды головы укрепляются, то кожа на лице естественно разглаживается, приобретает тонус и заметно молодеет.

Оздоровливается, конечно, и весь организм, ибо крайне важен в занятиях именно комплексный подход, и я твердо убеждена в том, что глазам невозможно помочь частным образом. Вот почему в решении зрительных проблем так беспомощны узкие специали-

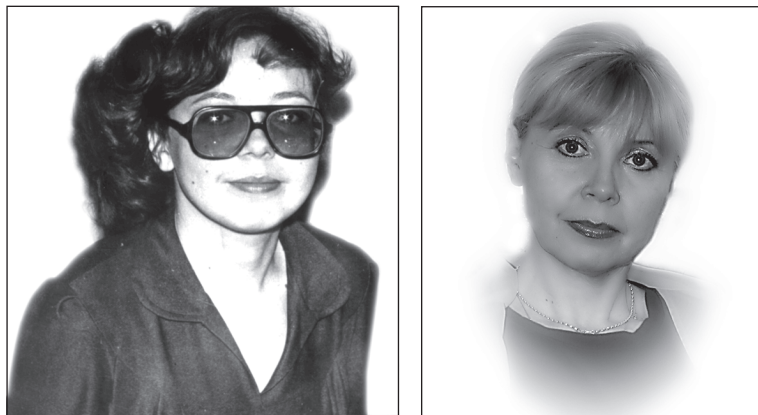


Рис. 1. Автор до избавления от очков (слева) и после него (справа)

сты. И когда я прошу людей назвать определения глаз, их выдается так много, что сразу становится понятно, как наивно полагаться на возможности каких-то оптических приборов и даже сверхсовременных лазеров, когда речь идет об органе столь многогранном. Да-да, глаза — это и орган зрения, и часть воспринимающего разума, и наш позвоночник, и наша душа, и наша поджелудочная железа, и наша печень, и наш кишечник, и кровеносно-сосудистая система, и психоэмоциональная и физическая сферы организма. Неполадки в любой части тела, нарушения в психическом или энергетическом состоянии — все может повлиять на качество зрения и привести к той или иной аномалии рефракции. И никакой узкий специалист с самым высоким статусом и званиями не научит вас правильно питаться, очищаться, двигаться, сидеть, стоять и даже дышать в соответствии с потребностями ваших глаз. А какой медицинский работник избавит вас от житейских проблем или хотя бы научит правильно на них реагировать и выходить из многочисленных стрессов с минимальными последствиями для здоро-

вья и зрения? Вот почему даже прекрасное лечение, удачная операция имеют подчас временный эффект: до первой житейской проблемы либо до возвращения к привычно неправильному образу жизни. В это трудно поверить, но это многократно подтвержденный факт: после курсов наши слушатели становятся и более зрячими, и более здоровыми, и более стройными, и более разумными, и более жизнерадостными, и более уравновешенными, и более счастливыми людьми. А главное, уходит страх перед маячащей впереди слепотой и ощущение беспомощности перед дамкловым мечом необратимости ухудшения зрения, навязанной нам врачами.

Когда мы осознаем свои внутренние возможности и обретаем победу над какой-то проблемой, наша самооценка непременно возрастает, резко повышается и уверенность в себе. Нам становятся не свойственны депрессии и пессимизм, и глаза начинают излучать не уныние, а радость и оптимизм. Характерно, что глаза — не просто зеркало души и отражение всех наших внутренних чувств. Состояние самого зрения колоссально влияет на наше настроение, мысли, поступки, ощущения. Возможность видеть, любоваться и управлять своим здоровьем без врачей и целителей поднимает человека на такую высоту, что ему буквально все становится по плечу. Я знаю множество примеров, когда наши выпускники меняли в целом свою жизнь: возвращались после инвалидности к любимому делу и достигали там небывалых высот, находили новую высокооплачиваемую работу, реализовывали себя в творчестве и на научном поприще, восстанавливали благополучие и покой в семье. Либо счастливо устраивали свою личную жизнь. Примеров и приемов, описывающих, как этого добиться, будет достаточно приведено в данной книге.

Метод, который я успешно применяю в своей практике, действительно уникальный, а результаты, которые получают люди на занятиях и после них, просто поразительны. Будут ли они у тех, кто прочтет эту книгу, или тех, кто придет на занятия, зависит только от самого человека. От его желания помочь себе, от веры в возможность безлекарственного восстановления зрения, от усердия, упорства и убежденности, что пока сам человек не изменит отношение к себе, к жизни и к своему недугу, никто и ничто не сможет ему помочь.

Книга насыщена интересными примерами, шутливыми и серьезными рассказами наших слушателей о себе в стихах и прозе, за каждым из которых стоит реальный человек с конкретным адресом. Эти примеры приведены здесь для того, чтобы каждый читатель имел возможность убедиться в том, что чудеса случаются не только с героями книг и кинофильмов, но и с нашими современниками, соотечественниками, земляками — совершенно простыми, обычными людьми. От всех прочих их отличает только то, что однажды они поверили в себя, в Бога, и поняли, что если заняться собой и своими глазами, то организм не может не откликнуться положительными изменениями, а Бог не может не прийти к ним на помощь.

Прежде чем приступить к изучению практического курса, представленного на DVD и в книге, я предлагаю вам задуматься о том, как несправедливо поступали мы всю предыдущую жизнь с нашими главными помощниками и друзьями — глазами. Не странно ли, с самого детства нас учили правильно чистить зубы, мыть руки перед едой, следить за чистотой ушей, шеи, ног. Но вряд ли кто-нибудь припомнит, как ему объясняли правила ухода за глазами, учили помогать им, когда они уставали. При этом ни

один из наших органов чувств не несет такой громадной нагрузки, и нет столь же невосполнимой потери, как потеря способности видеть, любоваться, получать бесконечно прекрасные и разнообразные зрительные впечатления.

Курсы по психокоррекции зрения и естественному восстановлению здоровья глаз, которые я провожу вот уже более 15 лет в Петербурге и других городах страны, постоянно убеждают, как быстро можно помочь глазам даже в самой запущенной стадии аномалии зрительной функции, грамотно проявив свою заботу о них.

Уже с первых дней занятий глаза становятся более сильными, зоркими, подвижными и легко справляются с множеством зрительных нагрузок без утомления и усталости. Глаза наши — это очень чуткий и отзывчивый инструмент, недаром они считаются важнейшим органом чувств еще со времен Платона и Аристотеля, посвятивших процессу зрительного восприятия немало строк.

И если к программе укрепления глазодвигательных мышц будет подключена вся система ухода за глазами: приемы снятия зрительного напряжения, гигиена зрения, питание, дыхание и водные процедуры, это обязательно повлияет на улучшение здоровья ваших глаз. Если же, ознакомившись с книгой, вы поймете, как правильно читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере, водить машину, да еще и примените это все на практике, то, несомненно, вы сможете переносить многие зрительные нагрузки без вреда, более того, с пользой для своих глаз, даже если вы относитесь к категории работающего человека, чей напряженный жизненный ритм не оставляет времени на заботу о своем здоровье и зрении.

В этой книге я расскажу, как с минимальными затратами времени и сил получить максимальный эффект от программы восстановления зрения.

Вы узнаете, например, как можно помогать себе своим глазам при пробуждении и засыпании, в процессе умывания и бритья, в транспорте, на эскалаторе в метро, во время любого вынужденного ожидания и даже на работе.

Что касается сроков получения результатов, то у всех они, конечно, будут различны. Особенно если вы занимаетесь самостоятельно, а не в группе с преподавателем. Мой опыт работы с группами показывает, что всего за 6–7 дней занятий фактически все участники курсов снимают очки и линзы либо переходят лишь на периодическое использование очков с более слабыми диоптриями. Уже на третий день занятий многие слушатели курсов обнаруживают, что перестали слезиться глаза, ушла куда-то светобоязнь и потребность в использовании солнцезащитных очков. Люди, работающие весь день с компьютером, отмечают, что глаза перестали краснеть и болеть к концу рабочего дня.

Больные катарактой уходят от необходимости закапывания лекарств и даже хирургического вмешательства. Страдающие глаукомой с удивлением обнаруживают на врачебных приемах уменьшение и стабилизацию внутриглазного давления на фоне снижения или даже отказа от обязательных лекарственных препаратов. Дальновзоркие люди начинают вдруг терять, разбивать и забывать очки, легко читая мелкий текст и газетный шрифт.

У всех выпускников отмечается стойкое улучшение самочувствия и настроения, нормализуются сон и давление, снижается до нормы или существенно сахар в крови у диабетиков, сокращается потребность

в ингаляторах у астматиков, в таблетках и мазях — у людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. У многих слушателей заметно уменьшается вес, появляются легкость, энергия и работоспособность, позволяющие порой за день выполнять такой объем дел, на который раньше требовалась неделя.

Кроме того, практически все слушатели отмечают улучшение общего психического самочувствия, повышение жизненного тонуса, многие утверждают, что становятся более уравновешенными, жизнерадостными людьми, у них возрастают уверенность в себе и самооценка. Большинство слушателей, как правило, существенно изменяют образ жизни: перестают употреблять алкоголь и табак, начинают правильно питаться, обливаться холодной водой, совершать регулярные чистки организма, становятся активными, больше двигаются. Для иных слушателей это порой приобретает первостепенное значение, и они благодарны занятиям, прежде всего, за то, что те послужили мощным толчком к столь глобальным самоизменениям либо же стали стимулом для дальнейшего самосовершенствования.

Однако данная книга и диск призваны помочь прежде всего тем, кто не в состоянии приехать или прийти на курсы, *самостоятельно разобраться в важнейших постулатах сохранения и восстановления зрения*. И я убеждена, что если читатель использует только часть из предлагаемых здесь рекомендаций, он все равно окажет своим глазам неоценимую помощь. А пользу для здоровья сможет оценить уже через несколько дней (!) самостоятельных занятий. Важно также помнить, что все предлагаемые здесь рекомендации абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью и психике человека.

В самостоятельной работе самым трудным, пожалуй, является барьер между «надо» и «не хочу». Человеку трудно заставить себя делать что-то новое и непривычное, даже если он понимает полезность и важность этих занятий. Вот почему DVD послужит хорошим подспорьем для тех, кто не хочет или ленится разбираться в теоретических описаниях тех или иных упражнений. Признаюсь, я никогда не читаю подобные описания в разных полезных книгах, ибо знаю, что делать их сама просто не буду или меня хватит на 2–3 раза максимум. Если какая-то методика кажется мне действительно достойной внимания, я просто еду к специалистам и осваиваю ее вместе с ними. Или покупаю диск, если есть такая возможность, хотя в период моих поисков знаний по оздоровлению организма видеоматериалов практически не было.

Вам повезло — у вас есть и книга, и диск. Дело за малым — ознакомиться с книгой и сесть перед компьютером или телевизором. Успехов вам! Пишите мне по электронной почте или звоните, если возникнут серьезные вопросы или предложения. Мои координаты и контакты можно найти в конце книги.