

Олег Панков

**ВОССТАНАВЛИВАЕМ  
ЗРЕНИЕ  
ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ**

100-процентное зрение без очков  
и операций

Издательство АСТ  
Москва

УДК 617.7  
ББК 56.7  
П16

**Панков, Олег Павлович.**

П16 Восстанавливаем зрение за 15 минут в день / О. П. Панков – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 192 с. – (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-094978-6.

Простые и четкие рекомендации и системы упражнений, приведенные в этой книге, позволят вам не только сохранить зрение, но и улучшить его, отказаться от очков.

Начинайте восстанавливать зрение по методу вибрационного исцеления профессора Панкова, основы которого автор разрабатывал более 30 лет.

Тысячи его пациентов всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты и глаукомы, проблем с сетчаткой с помощью оригинальных упражнений с настольной лампой, фонариком и свечой, являющихся краеугольным камнем его системы.

Всего за 15 минут в день можно восстановить зрение!

Специальная гимнастика при косоглазии!

Как правильно ежедневно ухаживать за глазами.

Бонус! Таблицы для улучшения зрения.

УДК 617.7  
ББК 56.7

*Научно-популярное издание*

**О. П. Панков**

**ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЗРЕНИЕ ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ**

Ведущий редактор *Е. Парфенова*  
Корректор *И. Мокина*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Дизайнер обложки *Д. Бобешко*

12+

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 06.11.2015. Формат 84×108 1/32. Усл. печ. л. 10,08.  
Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, дом 21, строение 3, комната 5  
«Баспа Аста» деген ООО

129085 г. Москва, жұлдызды гулзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E - mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,  
Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылған

© Панков О.

© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
РАДУГА ПИТАНИЯ.....	13
КАМНИ — НОСИТЕЛИ ЦЕЛЕБНЫХ ЦВЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ.....	15
НЕКОТОРЫЕ ГИПОТЕЗЫ О НЕОБЫЧНЫХ ФУНКЦИЯХ ГЛАЗ.....	39
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ.....	46
ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА У ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ.....	50
ЧЕТЫРЕ ФУНКЦИИ РАДУЖКИ.....	75
СВЕТ — НАШ ДРУГ И ВРАГ.....	80
АНТИОКСИДАНТЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	93
ПРАКТИЧЕСКАЯ ОФТАЛЬМОЛИМФОЛОГИЯ ИЛИ ПОЭМА О ВОДЕ.....	112

---

<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ КОСОГЛАЗИИ.....</b>	<b>137</b>
<b>КАК ЖИТЬ С ГЛАУКОМОЙ.....</b>	<b>151</b>
<b>СТАРЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.....</b>	<b>161</b>
<b>ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО СИНДРОМА.....</b>	<b>168</b>
<b>ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ГЛАЗАМИ .....</b>	<b>175</b>

## РЕЦЕНЗИЯ на книгу О.П. Панкова



**Н**есмотря на устрашающее название, речь в этой книге идет отнюдь не о новом оружии для киллеров, шпионов и террористов. Более того, автор ее — Олег Павлович Панков — конечно же не «секретный злодей-ученый», вынашивающий коварные замыслы по разработке новейших способов смертоубийства!

Все как раз наоборот. Книжка, которую вы держите в руках, — это результат долгих раздумий, творческих порывов и удивительных обобщений многолетнего опыта практической работы врача-офтальмолога, исследователя, посвятившего свою жизнь делу охраны зрения. Опыта, который привел автора к собственному пониманию глубинной природы человеческого видения, что легло в основу системы профилактики и лечения заболеваний зрения. Прежде чем опубликовать эту книгу, О.П. Панков более 30 лет исследовал возможности профилактики и безоперационного восстановления зрения у людей с глубочайшими нарушениями глаз. Он собрал и проанализировал данные как о вредностях, портящих людям жизнь и зрение, так и об удивительных способностях к исцелению и необыч-

ных эффектах обычных вещей — света, воды, минералов, пищи и т.п.

Автор приводит ряд любопытных и загадочных фактов о необычных и мало исследованных возможностях и функциях органа зрения. Анализ этих данных приводит автора (и, надеемся, читателя) к выводу: «Нет настолько плохого зрения, чтобы его нельзя было улучшить...».

Наш собственный многолетний опыт восстановления зрительных функций и реабилитации лиц с тяжелейшими поражениями органа зрения со всей очевидностью подтверждает это.

Читатель знакомится с принципиальными основами антиоксидантной и метаболической терапии природными и пищевыми добавками — первым краеугольным камнем системы профессора Панкова.

Обеспечив «правильное питание», — естественно приступить к тренировке зрительной системы. Именно так — вначале питание, потом развитие зрения путем тренировок. Здесь автор приводит обширное меню хорошо известных упражнений, хотя и недостаточно систематизированных, но детально описанных. Поэтому воспользоваться этими описаниями может практически любой. Тренировки — это другой краеугольный камень авторской системы.

Помимо питания и тренировок предлагаемый метод восстановления зрения включает также гидротерапию «активированной» водой и авторскую разработку — квантовую терапию, лечение цветным светом и магнитами.

Именно квантовая терапия является центральным стержнем системной энерготерапии, предложенной профессором Панковым. Детальное практическое руководство по самостоятельному использованию этого метода представлено в основной части книги.

Популярный стиль изложения может создать у человека, не знакомого с обсуждаемой научной проблемой, впечатление поверхностности. Между тем, такое впечатление в корне неверно. В книге ставятся и решаются

фундаментальные вопросы, имеющие отношение к самой сути анализируемого феномена. К ним относятся вопросы о том, как согласуются в зрительном анализаторе различные функции организма — трофическая, световоспринимающая, очистительно-выделительная, двигательная и др.

Автор, возможно впервые в отечественной офтальмологии, предпринял попытку системного согласования совершенно разнородных концепций зрения и предложил действительно системный подход к профилактике и терапии зрительных нарушений. Такая попытка не может не заинтересовать как широкого читателя, так и специалистов-офтальмологов, профессиональное видение которых изрядно «подпорчено» сухим академизмом.

И несмотря на то, что излагаемые в книге идеи кажутся невероятными, а решения, предлагаемые автором, отнюдь не бесспорны, они несут несомненный заряд добра, любви и надежды. Эта книга, без сомнения, делает взгляд читателей на окружающий мир более радостным, ясным и чистым.

Генеральный директор  
Всероссийского центра глазной  
и пластической хирургии,  
доктор медицинских наук, профессор  
*Э.Р. Мулдашев*

## ВВЕДЕНИЕ



**Ч**еловеческий глаз — это орган, созданный для восприятия света. Это самый ценный и удивительный дар природы. В глазах отражается все, что мы чувствуем: радость, страдания, равнодушие, любовь и ненависть. Глаза — это не только зеркало души, но и зеркало общего состояния здоровья. Глаз — очень чувствительный и легко ранимый орган. Слишком яркий свет причиняет глазам боль, загрязненный воздух, дым, пыль вызывают слезотечение, а иногда даже воспаление глаз.

---

*«Куда заглядывает  
солнышко, там врачу  
делать нечего!»*

Пословица

---

Свет создает цвет и форму. С научной точки зрения свет — это поток электромагнитной энергии с различными длинами волн, излучаемый солнцем. Когда отраженные от объектов волны попадают

в наши глаза, они создают ощущение света. Мы видим с помощью отраженного света. В видимом диапазоне электромагнитные волны низкой частоты регистрируются мозгом как красный цвет, а высокой — как фиолетовый.



Из-за молекулярной структуры и пигментации каждого объекта лучи света смешиваются, поглощаются и отражаются с различной интенсивностью. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше лучей света и, следовательно, отражают меньше. Соответственно, уменьшается световой поток, который попадает в глаз, что создает иллюзию более темного цвета. Более светлые объекты отражают больше света, создавая иллюзию блеска, яркости.

Каждый объект имеет свои характеристики поглощения и отражения. Когда дневной свет попадает на объекты различного цвета, каждая часть спектра поглощается и отражается в соответствии с этими характеристиками.

Вы спросите, какое отношение все это имеет к нашей методике целительства? Все очень просто — различные частоты оптического спектра (цвета) влияют на различные «энергии» человека. Некоторым цветам легче удастся влиять на высокие частоты мозга, потому что они относятся к более высокочастотной части спектра. Другие цвета влияют на системы или «энергии» тела (которые действуют более медленно), потому что они имеют более низкую частоту.

---

*«Цени то, что солнце освещает тебя своими лучами; оно дает силу, благоденствие и здоровье, так как оно окрашивает в красный цвет твои кровяные шарики и чудодейственно укрепляет и успокаивает твою нервную систему. Помни, что без света не может быть крови или, по крайней мере, здоровой крови, а без крови нет жизни.»*

Платен

---

*Солнечный свет необходим глазам — солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков. К тому же 80% ультрафиолета поступает в организм человека через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Все «очкарики» — хронические больные!*

---

Чтобы полностью понять это, мы должны научиться рассматривать себя как энергетическую систему. Все в жизни создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества во Вселенной. Вибрация существует в живой и неживой материи. Вибрация живой материи более активна и разнообразна, чем неживой, но существует она везде.

*Цвет — это свойство света. Если свет разложить на отдельные составляющие с разными длинами волн, мы получим разные цвета. Семь цветов радуги — это только малая часть спектра солнечного света. У каждого цвета есть множество оттенков и вариаций оттенков.*

*Драгоценные камни* — это мощные носители целебной энергии, которая входит в резонанс с энергией здоровой клетки. Драгоценные камни могут исцелять, потому что они несут, концентрируют, поляризуют и усиливают вибрационную энергию, так необходимую для жизни любого существа. Умение выбирать драгоценный камень или другой минерал и использовать его энергию для исцеления человека, не навредив при этом, — большое искусство. Это немагия — это умение

приобрести контроль над энергетическими процессами, происходящими в организме, т.е. контроль над состоянием своего здоровья.

Все органы, ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если что-то раздражающее (например несоответствующая пища) проникает в тело, это может привести к изменению его нормального вибрационного состояния (в данном случае пищеварительной системы). В такие периоды телу необходима помощь для восстановления исходного состояния. Мы можем использовать *вибрационное лекарство*, чтобы восстановить баланс в этой проблемной сфере.

Вибрационное лекарство — это тонкий энергетический стимул, взаимодействующий с энергетической

системой человеческого тела с целью помочь стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние. Обеспечивая правильное фокусирование энергии на проблемную сферу, мы можем восстановить баланс в этой сфере. Благодаря вибрационным лекарствам мы восстанавливаем должный поток энергии. К эффективным вибрационным лекарствам относятся звуки, ароматы, экстракты трав, кристаллы, камни и, конечно, цвет.

Изначальная задача — с помощью энергии цветного излучения определить, как здоровая клетка будет взаимодействовать со своим окружением при оптимальных условиях. Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы в клетках и органах.

Помимо живительной, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизненной силы в клетках и органах человека. При накоплении такой энергии в больших количествах происходит нарушение энергетического баланса в клетках и органах, приводящее к нарушению их функций. Если участки скопления такой энергии сохраняются длительное время, то организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов. Организм утрачивает естественную способность контролировать уровень содержания веществ. Клетки задерживают воду. Возникают скрытые отеки.

При нарастании количества такой энергии ситуация ухудшается. Энергия все сильнее концентрируется, накапливается внутриклеточная и межклеточная жидкость, нарастает количество вредоносных положительных ионов, и застойные явления усиливаются. Лимфа и кровь загустевают. Белые и красные кровяные тельца слипаются — это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Таким образом возникают участки энергетической блокировки, т.е. препятствия на пути свободного

потока энергии. Так возникают патологические очаги в том или ином органе — болезни.

В этих случаях спасением является использование энергии цветного луча. Применение света, звука или иной вибрационной энергии необходимо для корректировки энергетического состояния человека и обеспечения благотворных для его организма изменений.

---

*Коррекция здоровья с помощью света и цвета называется вибрационным исцелением, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. На этих принципах и построена его уникальная школа восстановления зрения за 30 дней.*

*Правильнее было бы сказать — восстановление здоровья в целом, так как предлагаемая методика включает очищение и оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы очень скоро убедитесь, начав осваивать эту высокоэффективную методику самоисцеления!*

---

# РАДУГА ПИТАНИЯ



Начиная с 15-го дня вводите в свой рацион продукты прозрения, рекомендованные мною.

## *ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ*

**Красный:** красная смородина, китайский лимонник, красный перец, красная фасоль, шиповник, помидоры, красное мясо (говядина, телятина), малина, брусника, клюква, арбуз, клубника, красная рыба, красная икра, красное сухое вино, креветки, крабы.

**Оранжевый:** мандарины, апельсины, морковь, абрикосы, тыква.

**Желтый:** яблоки, облепиха, банан, болгарский перец, ананас, кукуруза, горох, груша, тыква, репа, яйцо, овес, дыня, лимон, персик, сыр, кедровый орех, миндаль, семена кунжута, подсолнуха, масло оливковое, мед.

**Зеленый:** укроп, кинза, лук зеленый, фасоль зеленая, салат, шпинат, капуста, сельдерей, киви, чай зеленый, зеленые яблоки, щавель, перец болгарский зеленый, огурцы.

**Голубой, синий:** голубика, черника, жимолость, мак, черника.

**Фиолетовый (пурпурный):** свекла, черноплодная рябина, базилик, вишня, редис.

Дополнительно: белое мясо птицы, белая рыба, белая фасоль, белое сухое вино, молочно-кислые продукты, чеснок, черная икра, черный хлеб.

Важно, чтобы на столе в течение дня всегда сверкала радуга из «самоцветов» натуральных продуктов!

Главные продукты основных цветов радуги: китайский лимонник, морковь, облепиха, укроп, черника, свекла, черный хлеб, чеснок, кефир.

Если в вашей местности употребляют другие, не упомянутые мной «цветные» натуральные продукты, смело включайте их в свой рацион!

## **ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Во-первых, вы должны знать опасные для ваших глаз продукты: кофе (можно и полезно его заместить цикорием или кофейным напитком), кока-кола, пепси-кола и все сладкие газированные воды, рафинированный сахар (лучше использовать фрукты, мед), сдобные булочки, чипсы, гамбургеры, кремовые пирожные (заменить песочными и фруктовыми суфле), сосиски, сардельки, копчености (заменить вареным или тушеным натуральным мясом), куры-гриль (можно, есть без кожи и с овощами), картофель-фри.

Папиросы и сигареты — яд для ваших глаз.

# КАМНИ — НОСИТЕЛИ ЦЕЛЕБНЫХ ЦВЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ



**В** дополнение к описанной методике восстановления зрения я рекомендую использовать драгоценные камни, которые концентрируют вибрационную энергию цвета и являются могучим вибрационным лекарством.

## КАМНИ КРАСНОГО ЛУЧА



Красный цвет является цветом, наиболее востребованным на всей планете, поскольку он поглощается, в то время как другие цвета видимого света (зеленый, синий) преимущественно отражаются от поверхности предметов. Наш орган зрения — глаза — имеет рецепторы, которые воспринимают либо красный, либо зе-

лтый, либо голубой цвета. Все другие цвета — это комбинации трех названных цветов, так же, как и цвета на экране телевизора.

Красный луч — один из трех основных цветов на планете. Он наиболее важен для выживания. Глаза способны различать до 400 оттенков красного, в то время как оттенков голубого они