

Марта Николаева-Гарина

# ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ



Простой способ улучшить зрение без очков

***Работает моментально***

Итак, ты видишь этот текст. Прекрасно.

Теперь встань со стула и подойди к зеркалу.

И очень внимательно – придирчиво – осмотри свои глаза.

- Какого цвета белки глаз? Белый отдает свежим голубым?  
Или у белого цвета уже появился желтоватый оттенок?
- Что с цветом радужки? Это ровный, насыщенный, цвет?  
Или цвет радужки полинял и уже есть фрагменты  
более бледного цвета?
- А зрачки? В их центрах есть огоньки?  
Или они уже не очень-то заметны?
- А прозрачные пузырьки на слизистой глаз -  
есть?
- А степень увлажненности слизистой - как с этим дела?  
Как часто чувствуешь жжение в глазах?

Так вот.

Если ты обнаружишь хотя бы один из названных тревожных признаков, прямо указывающих на явное снижение тонуса глаз, то немедленно займись своими глазами.

...Нет, я не отсылаю тебя к врачу – ведь врач (да еще какой!)

уже здесь. И он – к твоим услугам.

Да, метод, который ты прямо сейчас освоишь, изобрел не теоретик, а чистый практик – врач-офтальмолог, имя которого известно теперь во всем мире: **Уильям Бейтс**.

Метод Бейтса всего лишь в отдельных случаях не гарантирует быстрого и полного излечения, а так практически каждый может не только улучшить, но и полностью восстановить свое зрение.

Благодаря методу Бейтса люди, возвращая высокий тонус своим глазам, полностью освобождаются от очень серьезных проблем.

Вот таких, например:

- *Близорукость*
- *Дальнозоркость*
- *Косоглазие*
- *Астигматизм*
- *Катаракта*
- *Глаукома*

Словом, от большинства болезней глаз может освободить комплекс специальных упражнений от доктора Бейтса.

А уж о возвращении высокого тонуса глазам и говорить нечего. Этот эффект достигается по умолчанию – и гарантированно: зрительный тракт очищается – и глазам возвращается сияние и чудный блеск.

И это еще не всё.

В методе Бейтса есть совершенно особенный прием, который дает очень сильный эффект: серьезно повышается жизненный тонус.

Именно поэтому этот прием широко практикуется при лечении тяжелых заболеваний – когда люди, истощенные болезнью, уже не имеют сил ни на что на свете.

Практика этого приема из метода Бейтса обеспечивает мощный прилив сил – и это просто в разы улучшает состояние больных и обеспечивает стремительное исцеление.

И давай приступим к делу.

Тебе понадобится не более 7 минут – и ты полностью овладеешь методом Бейтса. А на регулярную практику требуется еще меньше времени – всего 2-3 минуты в день.

...Что, не верится, что в таком режиме можно вылечить глаза от любой напасти и полностью восстановить зрение? Ладно, можешь не верить. Это вовсе и не обязательно, а просто возьми и выполни 7 очень простых упражнений.

## Режим выполнения упражнений.

Этот режим называется так: *Пальминг*  
(Пальминг – от английского «palm» - ладонь)

С научной точки зрения, пальминг – это **биофорез**: прогревание глаз биологической энергией собственных ладоней.



### **Пальминг выполняется так:**

- хорошенько разотри ладони,
- потом слегка согни их – как если хочешь напоить птичек.  
Пальцы плотно прижаты друг к другу.

### **Затем так.**

- Пальцами одной руки накрой пальцы другой руки – так, чтобы образовался прямой угол. В этом положении ладони напоминают крышу дома.

### **Дальше так.**

- Поставь локти на стол (только не горбись – если необходимо, подложи под локти небольшую подушку или книжки),

а конструкцию из ладоней приложи к глазам – таким образом, чтобы перекрещенные пальцы

- расположились по центру лба,
- нос находился мизинцами
- а глаза попали точно в центры ладоней.

(Обрати внимание на то, чтобы нос обязательно находился между мизинцами - необходимо, чтобы у тебя была возможность дышать свободно).

- Теперь открой глаза под ладонями и проследи за тем, чтобы свет не проникал - конструкция из ладоней не должна пропускать свет.

Только стремись не прижимать слишком плотно ладони к глазам – тебе надо, чтобы глаза под ладонями свободно открывались и закрывались.

- И всё – это и есть режим биофореза (пальминга)

*Пальминг – это тот самый чудодейственный прием, который практически мгновенно обеспечивает мощный прилив жизненных сил.*

Поэтому у пальминга нет противопоказаний – и нет ограничений в кратности выполнения. Выполняй биофорез сколько угодно раз в день – от этого только польза (да еще какая!)

Потому что биофорез не только наполняет жизненной силой глаза, он еще и общий тонус повышает, и заметно – проверь.

## Упражнения:

Обрати внимание:

*все упражнения выполняются в режиме пальминга.*

Создай режим пальминга, установи локти на столе, проверь, чтобы спина была прямой, - и начни выполнять упражнения.

### **Упражнение 1. Команда на расслабление**

Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

В рамках этого – очень важного – упражнения тебе необходимо мысленно поговорить со своими глазками.

Для начала передай им вот эту команду:

*«мои глаза расслабляются»*

Чтобы твои глаза качественно выполнили эту команду, продолжи разговор (примерно) в таком стиле:

*«Расслабляется сетчатка моих глаз, расслабляются светочувствительные клетки, колбочки, палочки. Расслабляются сосуды, питающие кровью сетчатку. Расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в головном мозге. Весь мой зрительный тракт расслаблен».*

Отведи на выполнение этого упражнения 30-40 секунд

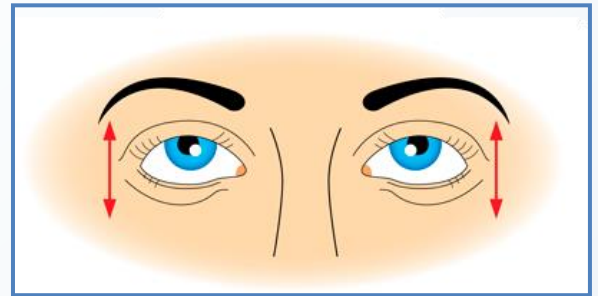
и не торопись: эффект дальнейших упражнений зависит  
как раз от этого – от полноценного расслабления глаз.

### Упражнение 2. Вверх-вниз

Открой глаза и подними взгляд вверх.

Опусти вниз. Вверх. Вниз.

Поморгать - поморгать - поморгать.

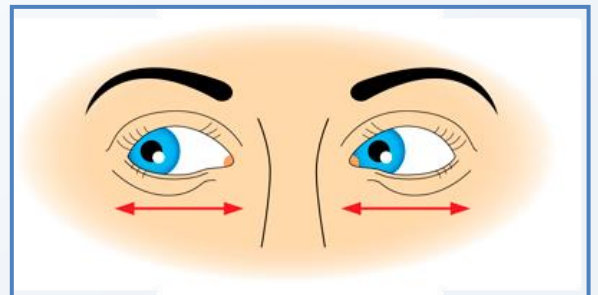


### Упражнение 3. Вправо-влево

Теперь (открытые) глазки скоси вправо.

Влево. Вправо. Влево.

Поморгать - поморгать - поморгать.



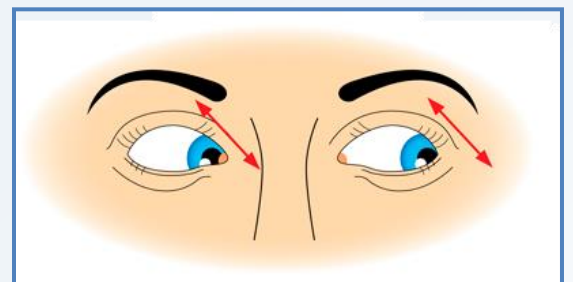
### Упражнение 4. Диагонали

Глаза продолжают быть открытыми.

- Подними взгляд вправо-вверх.
- Потом влево-вниз.
- Вправо-вверх,
- влево - вниз.
- Поморгать - поморгать - поморгать.

**Затем обратная диагональ:**

- Влево-вверх,



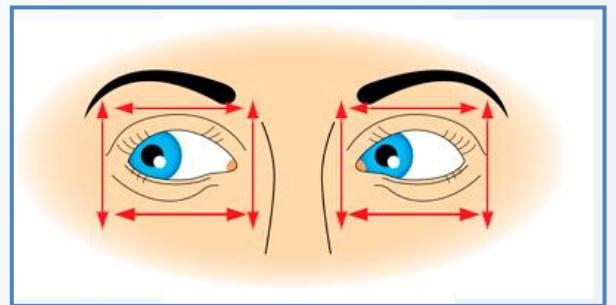


- вправо-вниз.
- Влево-вверх,
- вправо - вниз.
- Поморгать - поморгать - поморгать.

## Упражнение 5. Прямоугольник

Рисуй открытыми глазами прямоугольник:

- подними взгляд вверх  
(в левый верхний угол),
- затем вправо в сторону  
(в правый верхний угол),
- опусти вниз  
(в правый нижний угол),
- затем влево в сторону  
(в левый нижний угол)
- и снова вверх  
(в левый верхний угол).
- Поморгать - поморгать - поморгать.
- Затем выполни прямоугольник *в обратную сторону*.
- И тоже: поморгать - поморгать - поморгать.



## Упражнение 6. Циферблат

Представь большие часы. Там, где переносица — основание стрелок. И ты по кругу оглядываешь цифры циферблата.

Подними глаза на двенадцать часов и иди по кругу:

- три часа,
- шесть,
- девять,
- двенадцать.

- Три,
- шесть,
- девять,
- двенадцать.

- Поморгать - поморгать - поморгать.

- **Затем против часовой стрелки:**

- двенадцать,

- девять,

- шесть,

- три,

- двенадцать

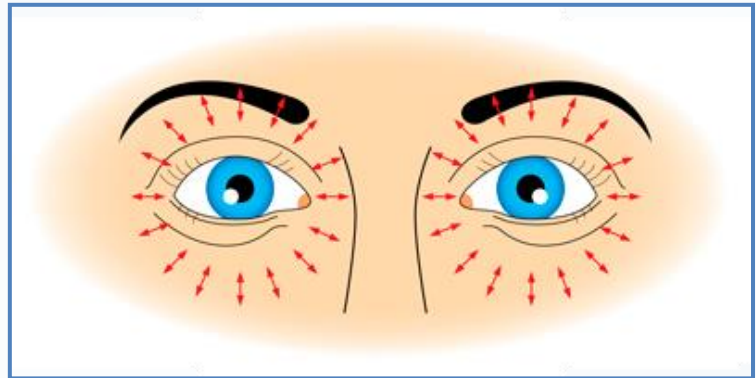
- девять,

- шесть,

- три,

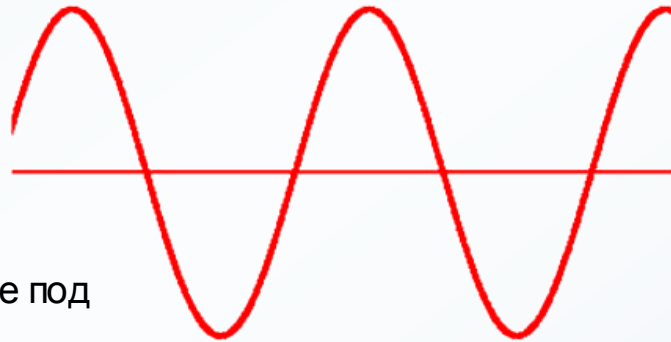
- двенадцать.

- Поморгать - поморгать - поморгать.



## Упражнение 7. Синусоида

Во внутреннем зрении вызови вот эту картинку:

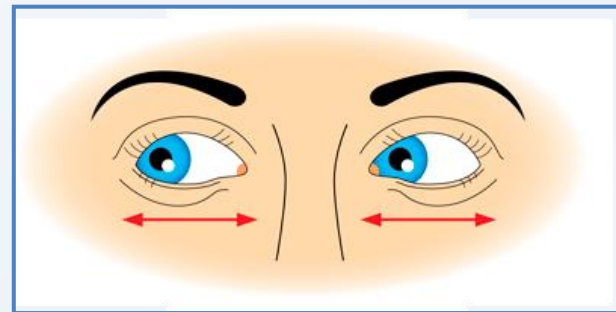


Затем так.

- Открытые под ладонями  
глаза скоси влево
- и из этой точки медленно иди вправо – вдоль  
горизонтальной линии.
- Потом – так же медленно двигаясь по горизонтали –  
вернись влево

И еще раз:

- медленно влево
- медленно вправо.
- Поморгать-поморгать-поморгать



Теперь начинай рисовать синусоиду:

- Двигаясь справа налево, поднимай взгляд вверх  
и опускай вниз: нарисуй три горба синусоиды,
- а потом: поморгать, поморгать, поморгать
- **В заключение - обратная синусоида**
- и после обязательно: поморгать, поморгать, поморгать

## Завершение гимнастики Бейтса

- Не убирая ладоней, закрой глаза и побудь в таком положении 5 секунд.
- Затем убери ладони,
- сделай вращательные движения головой
- и, открыв глаза, активно поморгай.

И это весь комплекс Бейтса.

Когда ты его выполнишь, то обрати внимание, как заметно обострилось зрение.



И это просто объяснить.

Дело в том, что с помощью упражнений насыщаются кислородом и питательными веществами зрительные палочки сетчатки глаз.

А зрительные палочки как раз и отвечают за остроту зрения.

А еще вот на что обрати внимание после выполнения комплекса: на сияние и блеск глаз. Этот – очень красивый! – эффект проявляется уже после первого исполнения комплекса, и этот эффект накопительный.

И это понятно:

тренировка глаз по методу Бейтса обеспечивает тщательную очистку всего зрительного тракта – и глаза, избавляясь от шлаков, становятся яркими, сияющими и с пленительным огоньком в центре зрачка.

**Напомню:**

исполнение всего комплекса занимает примерно

3 минуты в день с кратностью выполнения упражнений

1 раз в день (в любое время суток).

В кратности выполнения пальминга ограничений нет.

## Предупреждение о противопоказаниях.

### Противопоказание 1

Не стоит (чтобы не сказать нельзя) увеличивать время выполнения комплекса. Упражнения – это действительно серьезная тренировка для глаз, и нет никакой необходимости увеличивать кратность выполнения упражнений – чтобы не перегрузить глаза.

### Противопоказание 2

Комплекс Бейтса противопоказан, если была операция на глазах, и после операции прошло менее 6 месяцев.

### Противопоказание 3

Отслоение сетчатки. Это очень серьезное заболевание глаз – и оно требует специальной операции. Другие методы – увы – перед отслоением сетчатки пока бессильны.

Практикуй удивительный метод Бейтса, обеспечивающий

- отличное самочувствие
- ясное зрение
- и обворожительное сияние глазам,

**Марта Николаева-Гарина.**

**ЯСНОЕ ЗРЕНИЕ.**

Простой способ улучшить зрение без очков

стр. 15 из 16

Выполняй упражнения гимнастики Бейтса ежедневно,  
с кратностью 1 раз в день.

Биофорец (пальминг) применяй в течение дня как можно чаще – и ты обязательно заметишь, как заметно прибывают у тебя силы, и как заметно улучшается настроение.

Всех тебе Благ!

*Марта Николаева-Гарина*

[www.marta-ng.com](http://www.marta-ng.com)