

# **АКТИВАЦИЯ 100% ЗРЕНИЯ**



**Михаил Гребенников**

# Михаил Валерьевич Гребенников

## Активация 100% зрения

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69509074](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69509074)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Книга о том как создать в своей жизни такие условия в которых у вас точно получится улучшить своё зрение до 100%. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Получится улучшить зрение:	9
Получится улучшить зрение максимально быстро и максимально легко:	10
Получится улучшить зрение, но это будет сложно и долго:	12
Скорее всего не получится улучшить зрение по моему методу:	14
Закономерность 1.	15
Закономерность 2.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Михаил Гребенников

## Активация 100% зрения

А вы знали, что плохое зрение вдаль – это вообще не приговор и его при желании можно улучшить? И что не обязательно для этого носить очки, контактные линзы или делать дорогостоящие и опасные операции, рискуя получить осложнения...

Всё это не нужно.

Потому что существует простой и безопасный метод естественного улучшения зрения, который реально работает.

И я лично проверил его на себе.

В 2014 году за 3 месяца лета я улучшил своё зрение с 20% до 90%.

И не так давно я наконец-то довёл его до среднестатистической нормы в 100%.

Кстати, 100% зрение – это далеко не предел, а всего лишь средний показатель. У некоторых моих друзей острота зрения достигает 150%, а иногда даже и 200%.

Этот метод работает очень эффективно.

Люди, которые применяют его – без какого либо труда, самостоятельно улучшают своё зрение в домашних условиях.

Но, несмотря на то, что этот метод реально помогает людям, эти самые люди не сильно стремятся им воспользоваться...

А знаете почему?

Всё просто. Люди привыкли доверять официальной медицине. И не доверять неофициальной.

А метод, о котором я говорю – это не медицинский метод. Этот метод не является лечением глаз.

Хотя бы потому что близорукость не является болезнью.

Этот метод является обычной программой тренировок для глаз. Обычным набором простых, но от этого не менее эффективных упражнений. Которые позволяют даже в условиях 21 века, с его постоянными зрительными нагрузками, успешно улучшать и сохранять хорошее зрение.

Близорукость не нужно лечить.

Глаза при близорукости не больные (пока не больные), а чрезмерно напряженные. Почему? Да потому что вы очень много смотрели вблизи и очень мало вдаль.

А чтобы видеть чётко вблизи глазам нужно напрягаться.

Точнее не глазам, а внутриглазной мышце, которая отвечает за фокусировку.

Речь идёт о цилиарной мышце. Эта такая хитрая мышца внутри глаза, которая имеет 2 таких же хитрых типа волокон:

1. Радиальные волокна (мышца Иванова)
2. Циркулярные волокна (мышца Мюллера)

Не нужно особо вдаваться в подробности названия этих штук, главное запомнить суть. Мышца Иванова отвечает за чёткое видение вдаль (а точнее за фокусировку вдаль).

А мышца Мюллера отвечает за чёткое видение вблизи.

Эти две мышцы работают в асинхронном режиме. Когда одна из них напрягается – другая автоматически расслабляется. И наоборот. Вместе, одновременно они не могут напрячься или расслабиться. Только по очереди.

Так вот, когда вы долго и без перерывов смотрите вблизи и видите там чётко – вы вынуждаете мышцу Мюллера находиться в постоянном напряжении. А мышцу Иванова вынуждаете долгое время оставаться без нагрузки.

Из-за этого получается неприятная картина: мышца Мюллера спазмируется настолько сильно, что потом не может расслабиться, а мышца Иванова настолько сильно ослабевает, что потом не может сократиться.

В итоге: вы потом пытаетесь посмотреть вдаль – а там всё мутно.

Почему? Да потому что глаза по-прежнему сфокусированы вблизи. Смотрите вы вдаль, а сфокусированы вблизи. Поэтому вдали всё мутно.

А почему вблизи сфокусированы мы уже обсудили.

Потому что мышца, отвечающая за фокусировку вблизи, застыла в напряжённом состоянии. А мышца, которая отвечает за фокусировку вдаль, ослабла.

И вот эту неловкую ситуацию врачи называют близорукостью (по умному “миопией”). И да. Чем более сильно напряжена мышца Мюллера, тем хуже зрение вдаль.

Чтобы зрение вдаль было хорошим – мышца Мюллера должна расслабиться, а мышца Иванова придти в тонус.

И работать эти 2 мышцы должны потом в таком режиме, чтобы любое их напряжение всегда чередовалось с расслаблением. То есть смотреть нужно не только вблизи, но и вдаль и на средних дистанциях и вообще везде где только можно смотреть. Чередуя зрение на разных расстояниях настолько часто, чтобы ни одна из этих двух мышц не успевала войти в состояние спазма. И чтобы они всегда пребывали в здоровом тонусе.

Это я и называю активацией зрения на все 100%.

Вообще, так уж вышло, что современный человек использует очень малую часть потенциала своего зрения, потому что смотрит, как правило, на очень маленьком диапазоне дистанций (не дальше вытянутой руки) и охватывает взглядом очень малую площадь поля зрения (смотрит по центру и водит глазами по маленьким экранчикам смартфона, планшета или компа).

Поэтому то и зрение у народа плохое. А зачем оно нужно в таких условиях, хорошее? Если и такого в принципе достаточно. Вот то то и оно.

Чтобы иметь 100% зрение, нужно его и использовать на все эти 100%. По-другому никак.

И метод, про который идёт речь как раз таки позволяет научиться в условиях современного мира, использовать своё зрение на все 100%.

Потому что в природе есть только 1 правило: что используется, то развивается

а что не используется – деградирует

Хочешь хорошее зрение? Пользуйся им, иначе потеряешь!

Прямо сейчас я расскажу вам о том, получится ли у вас улучшить ваше зрение до 100% по моему методу, и если да то насколько быстро и легко вы сможете это сделать. Для простоты понимания, я условно разделю людей на 4 категории:

1. У кого в принципе получится улучшить зрение по моему методу;
2. У кого получится сделать это максимально быстро и просто;
3. У кого получится, но сделать это будет очень сложно и долго;
4. У кого скорее всего не получится.

И прямо сейчас вы сможете узнать, к какой категории счастливиц вы относитесь. Приятного чтения!

# Получится улучшить зрение:

1. Если у вас обычная приобретенная близорукость. Не с рождения плохое зрение, а с возрастом. То есть раньше было хорошее, когда родились. А потом оно ухудшилось (а точнее вы его ухудшили, ведь само по себе ничего не происходит).

2. Если помимо близорукости нет никаких осложнений и глазных болезней по типу: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки, атрофия зрительного нерва, амблиопия, косоглазие и т д.

3. Если не было никаких операций на глазах: лазерная коррекция зрения, склеропластика и т д.

# **Получится улучшить зрение максимально быстро и максимально легко:**

1. Если вы молодой (до 18 лет);
  2. Если у вас слабая степень близорукости (до -3 диоптрий);
  3. Если вы никогда не носили ни линзы, ни очки;
  4. Если у вас нет астигматизма;
  5. Если зрение упало недавно (до 1 года), а так до этого было 100%;
  6. Если у ваших родных хорошее зрение;
  7. Если одинаковое зрение на обоих глазах (и разница не превышает 0.5 диоптрий);
  8. Если в целом хорошее здоровье и активный образ жизни;
  9. Если не сидите много за компом и в телефоне;
  10. Если про улучшение зрение узнали недавно и до этого ни разу не пробовали его улучшить;
  11. Если в вашем текущем образе жизни есть потребность в хорошем зрении;
  12. Если вы позитивно настроены, хотите улучшить зрение и готовы делать для этого всё необходимое.
- +если будете улучшать зрение вместе с моей поддержкой

на моём курсе и в окружении единомышленников

# **Получится улучшить зрение, но это будет сложно и долго:**

1. Если вы постарше (от 18 и до 30+);
  2. Если у вас высокая степень миопии (более – 6 диоптрий);
  3. Если постоянно и давно носите очки или контактные линзы;
  4. Если есть сильный астигматизм;
  5. Если зрение давно ухудшилось (более года);
  6. Если у родных тоже плохое зрение;
  7. Если разное зрение на глазах (на одном хуже, чем на другом и разница более 0,5 диоптрий);
  8. Если есть проблемы со здоровьем;
  9. Если очень много работаете на близком расстоянии и нет возможности поменять эти условия;
  10. Если уже много раз пробовали улучшать зрение, но не получилось. Если много что изучали на эту тему и много что знаете о ней;
  11. Если в вашем текущем образе жизни в хорошем зрении нет особой потребности;
  12. Если вы скептически настроены, не верите что улучшите зрение, сомневаетесь.
- +если будете пытаться самостоятельно улучшать зрение в

Одиночку

# **Скорее всего не получится улучшить зрение по моему методу:**

1. Если у вас близорукость с рождения;
2. Если близорукость очень высокой степени (более -12 диоптрий);
3. Если помимо близорукости есть ещё и осложнения в виде глазных болезней: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки, атрофия зрительного нерва, амблиопия, косоглазие и т.д.
4. Если были какие-то операции на глазах;
5. Если ваш образ жизни не предполагает хорошего зрения. Если оно вам не нужно в текущих условиях;
6. Если вы не верите в то, что зрение можно улучшить;
7. Если вы не хотите его улучшать и читаете эту книгу чисто для развлечения.

Почему я написал “скорее всего не получится”? Да потому что всегда есть исключения. Я абсолютно убеждён, что независимо от того какое у вас зрение сейчас, пока ваши глаза видят – зрение может быть улучшено. Просто это вопрос времени, веры и стараний.

И так.

Основные закономерности вы уловили.

И теперь я раскрою их для вас чуть более подробно.

# Закономерность 1.

Чем более простая у вас проблема, тем проще вам будет её решать. И тем быстрее вы её решите. И наоборот: чем более сложная и комплексная проблема с глазами, тем сложнее и дольше она будет решаться. А в некоторых случаях она даже может быть не решаема.

Я думаю это само по себе логично. Но если вам нужны дополнительные пояснения, то вот они: одно дело, когда у вас просто немного упало зрение до -1 диоптрии, и совсем другое, когда зрение -12, с осложнениями, глазными болезнями, травмами и двумя перенесенными операциями. В каком случае будет проще улучшать зрение? В каком случае это получится сделать быстрее? Ответ очевиден.

## Закономерность 2.

Чем вы моложе, тем быстрее и проще вы сможете улучшать своё зрение. Чем старше

– тем сложнее и дольше.

Чем вы моложе, тем более эластичные и здоровые ткани ваших глаз. Глазодвигательные мышцы более гибкие, их легче тренировать, у них большой запас прочности и большая способность к адаптации под новые условия. Соответственно, глаза молодого человека гораздо лучше откликаются на любого рода тренировку. И поэтому зрение, гораздо легче улучшать именно в молодом возрасте. Самый идеальный возраст это до 18 лет.

Чем вы старше, тем более грубыми и неэластичными становятся ткани глаза. Под старость они так вообще становятся, чуть ли не дубовыми. И, разумеется, это значительно осложняет процесс тренировки зрения. И любые улучшения, как следствие, даются с большим трудом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.