

SALUD / TENDENCIAS

Top 10 consejos para mejorar la visión deteriorada!

El Ciudadano · 14 de abril de 2015



La vista es uno de los aspectos más fundamentales de nuestro día a día, la mayoría de la gente simplemente la dan por sentado. Con la disponibilidad de anteojos, lentes de contacto, y ahora incluso cirugía, la gente da por hecho lo fácil que puede ser el fortalecimiento de la vista, naturalmente.

La debilidad de la vista se diagnostica generalmente como la miopía o la hipermetropía, según el lugar donde se produce la debilidad en el campo visual de una persona. Ambas condiciones pueden causar visión borrosa, dolores de cabeza frecuentes, y los ojos llorosos. Ya sea la causa genética o ambiental hay maneras en las que usted puede fortalecer naturalmente sus ojos, justo en su propia casa.

1.Ejercicios para los ojos

Los ejercicios oculares hacen que los músculos de los ojos sean más flexibles, y llevan la energía y el flujo de sangre para mantener una visión óptima.

Mantenga un lápiz a la distancia de un brazo y céntrese en él. Lentamente acérquelo a la nariz y luego muévalo más lejos de su visión hasta que ya no pueda mantener la visión. Repetir unas 10 veces al día.

De vueltas a sus ojos en la dirección derecha durante unos segundos, y luego rodar hacia la izquierda durante unos segundos. Repita cuatro o cinco veces, parpadeando sus ojos entre cada serie.

Los Párpados de sus ojos moviéndose 20 a 30 veces muy rápidamente y en varias ocasiones, sin apretar los ojos cerrados. Por último, cerrar los ojos y dejar reposar.

También puede tratar de hacer lo que se describe a continuación, dos veces al día.

Concentre su visión en un objeto distante durante un tiempo. La mejor manera de hacer esto sin forzar la vista es mirar a la luna y centrarse en ella durante tres a cinco minutos diarios.

2. Tomar el sol y las palmas de las manos.

Tomar el sol y palmas de las manos también son beneficiosas para los ojos, ya que estos métodos ayudan a reactivar y flexionan la lente del ojo y los músculos ciliares.

El sol proporcionará el beneficio de sus capacidades curativas y las palmas de las manos promoverán la relajación y una sensación de bienestar. De acuerdo a la cultura china, el sol contiene energías vitales que son fundamentales para la salud de los ojos, así como para el cuerpo en general.

Para Tomar el sol, deje que el sol incida directamente sobre los párpados cerrados mientras respira profundamente. Haga esto una vez al día durante unos minutos, seguido de palmas de las manos(palming),seguido de calentar sus palmas de las manos frotándolas y ponerlas suavemente sobre los ojos cerrados sin aplicar presión.

Asegúrese de cubrir los ojos por completo para que no haya rastro de luz. Haga esto varias veces al día mientras visualiza una escena agradable.

3. La acupresión / acupuntura

Según la medicina tradicional china (MTC), el mal funcionamiento o enfermedades de los ojos suelen estar estrechamente relacionadas con el hígado y los riñones. Hay varios puntos de acupresión / acupuntura alrededor de las órbitas de los ojos, que son los huesos que rodean los ojos.

Los puntos de acupresión para los ojos

Masajee cada uno de los puntos de acupuntura alrededor de las órbitas de los ojos suavemente durante cinco a 10 segundos. Si está embarazada, consulte a un acupunturista entrenado antes de intentar esta terapia. Además, no masajear las zonas con cicatrices, quemaduras o infecciones.

Caminar descalzo sobre césped en el rocío de la mañana durante unos 30 minutos también se considera un método de la acupuntura para ayudar a mejorar la vista, ya que activa las fibras nerviosas conectadas a sus pies. Hay puntos de presión de reflexología para los ojos en el segundo y tercer dedo del pie. Además, el color verde de la hierba es calmante para los ojos.

4. Ginkgo Biloba

El Ginkgo biloba mejora la circulación y el flujo sanguíneo ocular. Además de mejorar su visión, protege contra problemas como el glaucoma y la degeneración macular. Las primeras investigaciones sugieren que también puede beneficiar a las personas con retinopatía.

El Ginkgo biloba también se conoce por que alivia la ansiedad y mejora la memoria y el pensamiento, especialmente en aquellos que sufren de demencia y enfermedad de Alzheimer.

Tome 120 mg en cápsulas de ginkgo biloba estandarizados diariamente, en dos o tres dosis.

Nota: Esta hierba no se debe administrar a los niños. Además, las personas que sufren de diabetes deben consultar a su médico antes de tomar esta hierba.

5. Arándano

El arándano es otra hierba popular para la visión y la salud ocular. También puede ayudar a mejorar la visión nocturna, ya que estimula la regeneración del componente púrpura visual de la retina.

Además, protege contra la degeneración macular, el glaucoma y las cataratas. También es bueno para los problemas de retina relacionados con la diabetes o la presión arterial alta, ya que contiene “antocianosidos” que son un potente antioxidante y tiene propiedades anti-inflamatorias. Comer aproximadamente media taza de frutas de arándano maduros diario.

También puede tomar suplementos de arándano, después de consultar a su médico. En general, se recomienda tomar 160 mg de extracto de arándano (con 25 por ciento antocianidina) dos veces al día, un par de veces a la semana. Nota: Como esta hierba puede interactuar con otras hierbas y medicamentos, consulte a su médico antes de tomarlo.

6. Almendras

Las almendras también son excelentes para mejorar la visión a que son ricas en ácidos grasos omega-3, vitamina E y su contenido antioxidante. También ayudan a mejorar la memoria y la concentración.

Remojar de 5 a 10 almendras en agua durante la noche.

A la mañana siguiente, pelar la piel y moler las almendras.

Consumir esta pasta con un vaso de leche caliente.

Tomarlo durante al menos un par de meses.

7. Hinojo

El Hinojo contiene nutrientes y antioxidantes que promueven la salud de los ojos y también ralentizan la progresión de las cataratas. Los antiguos romanos, de hecho,

consideraban al hinojo como la hierba de la vista. Preferiblemente utilizar la variedad más grande.

Ponga en un recipiente las almendras, el hinojo y el caramelo de azúcar (azúcar de caña) o simplemente el azúcar en una licuadora. Mezcle los ingredientes en un polvo fino. Antes de ir a la cama, tomar una cucharada de este polvo, seguido de un vaso de leche caliente.

Hacer esto durante al menos 40 días.

8. Espárragos trigueros.

Los espárragos silvestres, también conocido como shatavari, son otro remedio casero excelente para mejorar la vista. Según el Ayurveda, se dice que esta hierba medicinal se usa para promover una vida larga y saludable de los ojos.

Mezcle una cucharadita de espárragos trigueros con media cucharadita de miel. Consumir esta mezcla dos veces al día con una taza de leche de vaca caliente. Continuar durante unos meses.

9. Grosella espinosa india (AMLA)

La Grosella espinosa india, también conocido como amla, es otro excelente remedio para mejorar la vista. Contiene varios nutrientes, especialmente vitamina C y otros antioxidantes. La vitamina C promueve capilares sanos y ayuda a mantener el buen funcionamiento de las células de la retina.

Mezcle de dos a cuatro cucharaditas de jugo de grosella espinosa india en media taza de agua. Beber dos veces al día, por la mañana y por la noche. También puede tomar el jugo con miel.

Otra opción es comer una preparación grosella espinosa india llamada murabba amla, que es como una mermelada.

Siga cualquiera de estos remedios al día durante al menos un par de meses.

10 . Dieta saludable

Comer una dieta rica en vitaminas A, complejo B, C, D y E, beta-caroteno, aminoácidos, la luteína y la zeaxantina, todo lo cual promueve la salud ocular. La clorofila en las verduras de hoja verde también ayuda a mejorar la vista.

Comer zanahorias, espinacas, maíz, remolacha, patata dulce, arándanos, brócoli, col rizada y otras verduras de hojas verdes y frescas. Los pescados grasos, huevos, frutos secos y semillas también son beneficiosos para la salud ocular.

También puede tomar suplementos nutricionales después de consultar a su médico.

Consejos adicionales

No permanecer enganchados al televisor o la pantalla del ordenador, ya que contribuye a la fatiga visual. Cuando trabaje en un ordenador, coloque el monitor a una distancia cómoda, cerca de 18 a 24 pulgadas de distancia. La altura del monitor debe estar en o por debajo del nivel del ojo.

Para evitar el deslumbramiento en el equipo, tener una pantalla anti-reflejo, si es necesario. Tome descansos visuales frecuentes y descansar los ojos cada 20 minutos.

Evitar la lectura con la luz muy atenuada, ya que pone la tensión en los músculos de los ojos.

No llevar gafas que no correspondan a su vista correcta; esto es particularmente importante para los niños.

Obtener chequeos regulares de los ojos.

Cuando en el sol, llevar gafas de sol para proteger sus ojos.

Siempre usar buenos cosméticos para los ojos y deseche el maquillaje viejo.

Dormir lo suficiente, la falta de sueño conduce a malestar en los ojos y visión borrosa.

via: *Medicinas Naturales*

Fuente: El Ciudadano