

TENDENCIAS

Mejora la visión con estos sencillos ejercicios

El Ciudadano · 7 de agosto de 2015

Miles de personas han mejorado su visión con este sencillo método.

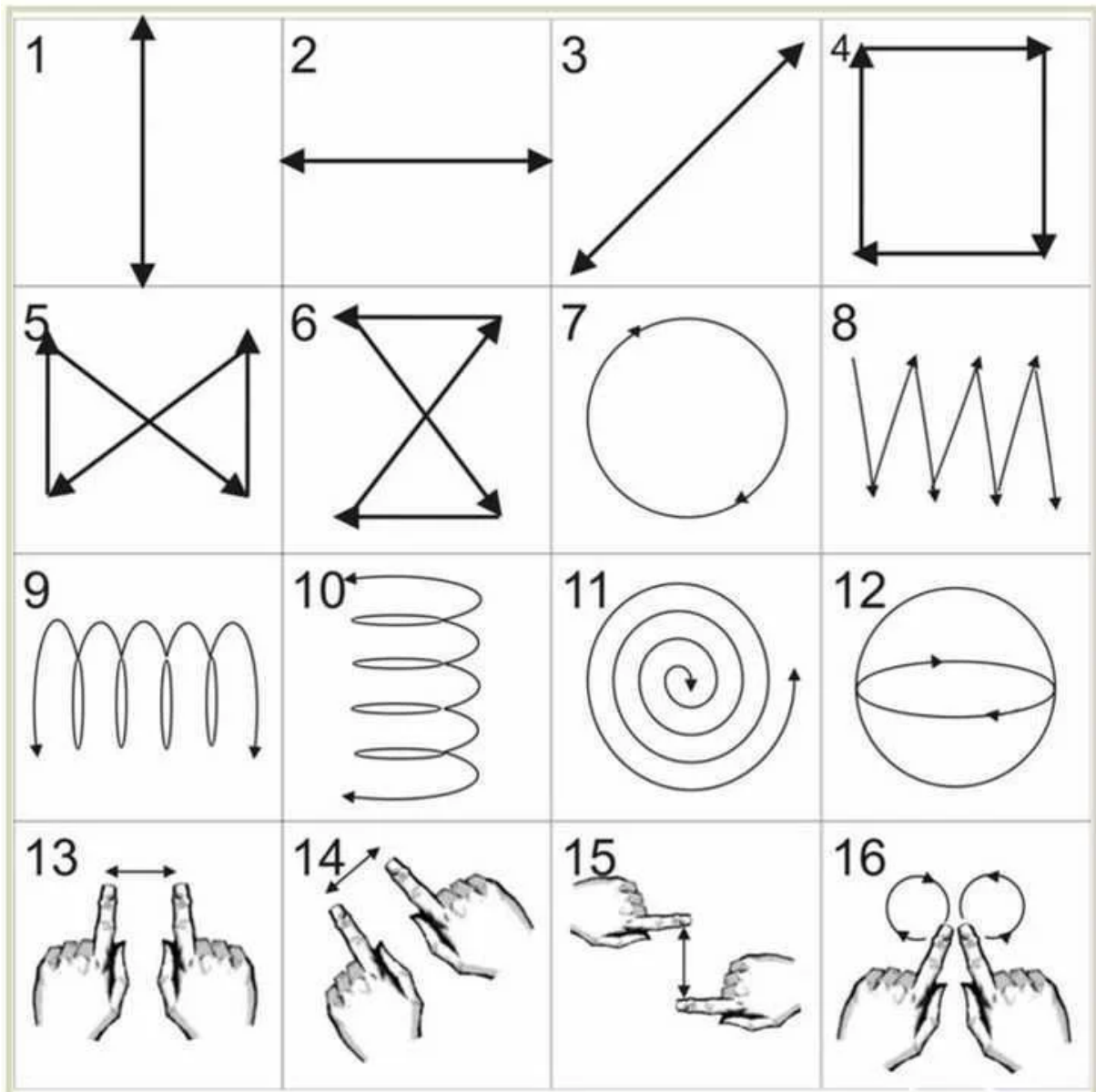




Cuando no se utiliza algún músculo durante mucho tiempo, éste acaba por debilitarse debido a la falta de actividad. Los músculos no están activos se vuelven más débiles, lo mismo que ocurre con los ojos de aquellas personas que usan lentes.

Cuando se usa lentes y no se realizan ejercicios para los ojos, **la visión se va, poco a poco, debilitando**. Los músculos de los ojos necesitan ejercitarse como cualquier otro músculo en el cuerpo. Estas son algunas de las pautas que nos ayudarán a entrenar la visión:

- 1. Evitar el cansancio de los ojos.** Es recomendable cerrar los ojos por varios minutos cada 2 o 3 horas.
- 2. Realizar gimnasia para los ojos** con estos 16 ejercicios (seguir las líneas con los ojos):



3. Aplica una ligera presión en el globo ocular con la punta del dedo índice.

4. Fijar la mirada en la distancia cuando se camina por la calle.

5. Consumir jugo de zanahoria con unas gotas de aceite de oliva.

6. Lavar los ojos con agua tibia.

7. Evitar la pantalla del PC por lo menos 2 horas antes de acostarse.

8. Poner en práctica el ejercicio de la India “Trataka” a fin de establecer la visión:

El ejercicio de Trataka consiste en concentrar la visión en una imagen o en algún elemento y mirarlo durante un tiempo, teniendo en cuenta el objetivo final de tener el cerebro centrado en la

imagen.

Cuando los ojos comienzan a lagrimear, ciérrarlos y dales un descanso. El objetivo de este ejercicio es que aguantes lo más que pueda antes de que las lágrimas comiencen a fluir de tus ojos.

Ver Original

Fuente: [El Ciudadano](#)