

SALUD / TENDENCIAS

¡Tire sus lentes a la basura! **¡Muchas personas han mejorado su** **vista con este método!**

El Ciudadano · 12 de noviembre de 2015





Se sabe que si no utilizamos nuestros músculos por mucho tiempo, entonces se pondrán débiles. Un ejemplo perfecto es una lesión severa, como el hueso quebrado de una pierna, la cual deberá permanecer inmóvil durante algún tiempo para que el hueso pueda curarse.

Entretanto, los músculos no estarán activos y se pondrán débiles. El mismo problema existe con nuestros ojos. Órgano que no se usa, se atrofia.

Si usted usa lentes, como mucha gente, y no hace ejercicios para los ojos, su visión lentamente disminuirá, y esto es algo que también “se sabe”: usar lentes disminuye la visión. Pero es porque nadie nos enseña que la visión SÍ se puede recuperar!

Y la mayoría de los oftalmólogos no nos dicen que los músculos de los ojos necesitan fortalecerse como cualquier otro músculo del cuerpo, y que ejercitándolos diariamente podemos recuperar la visión.

Durante el tiempo que se necesite para reponer la visión, debería considerar las siguientes directrices:

- 1- Evite forzar la vista y cierre los ojos cada 2 a 3 horas durante algunos minutos.
- 2- Haga gimnasia para ojos como verá a continuación, debe seguir las líneas con la mirada:



- 3- Reduzca la frecuencia con la cual usa los lentes.
- 4- Implementa un masaje diario sobre los siguientes puntos:

Aplique una leve presión sobre el ojo con las puntas de su índice y el dedo del medio. No haga tanta fuerza para que el ojo le duela. Después presione la misma parte con su índice dos veces. Tener presente que es una leve presión, en ningún caso se debe llegar al dolor.



- 5- Trate de hacer el esfuerzo de mirar a la distancia cuando se encuentre fuera de su hogar.
- 6- Consuma jugo de zanahorias con un par de gotas de aceite de oliva diariamente.
- 7- Enjuague sus ojos con agua tibia.
- 8- Evite el uso de computadoras o monitores dos horas antes de que vaya a dormir.
- 9- Practique el ejercicio “Trataka” proveniente del Yoga, para estabilizar su visión:

Una mirada centrada y directa es una forma de meditación que dirige la concentración a un punto específico (un objeto pequeño, la luz de una llama, un punto oscuro) para crear concentración, fortalecer la vista y estimular el tercer ojo. Este ejercicio se llama Trataka.

En la primera etapa del ejercicio, deberá concentrarse en una imagen o algún objeto y fijar la mirada por algún tiempo, sin olvidar el fin que desea alcanzar, permanecer concentrado sobre la imagen sin retener ningún pensamiento.

Si le comienzan a salir lágrimas, cierre los ojos y deje que descansen. El fin de este ejercicio es aguantar tanto como pueda antes de que los ojos comiencen a generar lágrimas.

Vía: <http://senderosaludable.net>

Fuente: El Ciudadano