

Gyakorlat 1: Játssz durván a szemeiddel!

Az első gyakorlat segíti a szem vérellátását (vaszkularizációját). Az izmok minél jobban megtelnek vérrel, annál hatékonyabban táplálják a szemeket. Így az izmok visszanyerik rugalmasságukat, amire a szemednek szüksége van.

A gyakorlat 3 részből áll és megszakítások nélkül végezd el.

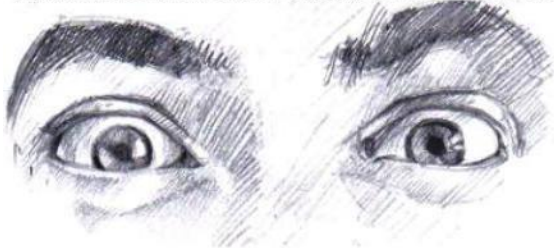
- Tartsd a szemedet csukva, amilyen erősen csak tudod 7 másodpercig



- Tartsd normálisan csukva a szemed 7 másodpercig



- Nyisd ki a szemed szélesre, amennyire csak tudod 7 másodpercig



Amikor már nem érzel feszültség felszabadulást a 7 másodperces gyakorlásnál, ismételd a gyakorlatot 15 másodpercenként.

Javasolom a gyakorlat végzését este elalvás előtt, hogy a nap folyamán összegyűjtött feszültségeket levezesse és reggel, ahogy felébredtél- felszabadítja a szemben összegyűlt feszültséget az előző napról.

Használd ezt a gyakorlatot legalább 2x naponta, amikor úgy érzed, hogy a szemed fáradt. Ez ugyanolyan mind mikor szomjas vagy és szeretnél vizet inni, a szem izmok öntözése az első lépés, hogy javíthass látásodon.

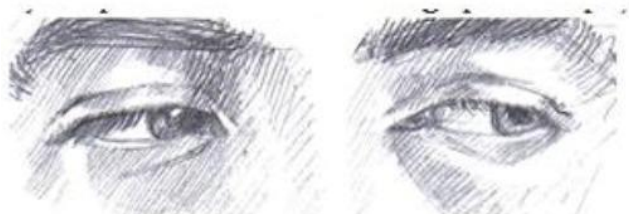
SZEMTORNA

Gyakorlat 2: Nyolc pont

A Nyolc pont gyakorlat segíti a szem izmok tónusát. Edzett izmok lehetővé teszik a jobb látást. Ezt a gyakorlatot ismételd naponta legalább 4x jó eredmény eléréséhez.

Állj egyenesen és ne mozgasd a fejed és nézz 7 másodpercet a különböző végpontok felé ezek

- Nézd a jobb oldali maximumot amit még látsz



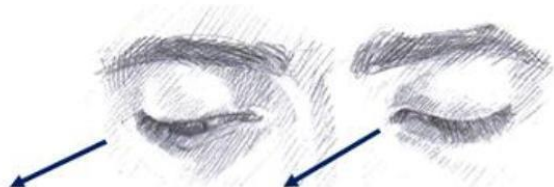
- Nézz a bal felső sarokba a szemeddel



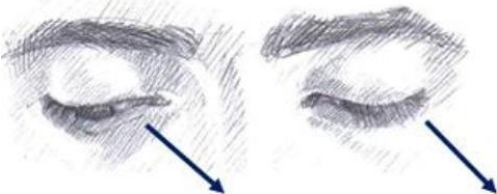
-Nézz a jobb felső sarokba a szemeddel



- Nézz a bal alsó sarokba a szemeddel



- Nézz a jobb alsó sarkába a szemednek



- Nézd a legalsó pontot (amit tudsz) a szemeddel



SZEMTORNA

- Nézd a legfelső pontot (amit tudsz) a szemeddel



- Nézd a bal oldali maximumot amit még látsz



Használd ezeket a gyakorlatokat naponta és észlelni fogod a javulás első jeleit:

- eleinte enyhe izomfájdalmaid lesznek, amikor aztán nem viseled a szemüveget, a szem fáradtság nem jelenik meg.
- egy másik javulás, amit észreveszel, hogy jobban látsz a szemüvegeddel.

B. A számítógépes látás ergonómiája:

Először is a látás nem a számítógép miatt csökken, hanem ez egy alkalmazkodás a munkakörnyezethez.

Egy vizsgálat ahol két kiskutyát két hónapon át egy két négyzetméteres dobozban tartottak, a végén észrevették, hogy nem boldogulnak, amikor távolabb levő tárgyak után szaladtak.

Ez történik akkor is, amikor a számítógépnél dolgozol, a szemed alkalmazkodik a rövid távolságokhoz. Ezért a számítógépes védőszemüveg fölösleges.

Tehát amikor sokat dolgozol a számítógépnél, megjelenik a szemfáradtság, a szemszárazság érzése. Ezek csak jelek, amivel a szemed üzen, hogy nem megfelelően használod (kezeled) a szemedet.

Mit tegyünk, hogy megállítsuk a mellékhatásokat?

1. 10 percenként tarts egy 10 másodperces szünetet és nézz a legtávolabbra a szobában. Ideális lenne az ablakon kinézni és egy élénk színű testet/tárgyat nézni, ami tetszik is. Így a szemed nem károsodna.
2. Végezd a szem összeszorításos gyakorlatot 20 percenként 5 másodpercben.
3. Teremts egy megfelelően világos környezetet, amikor a PC-n dolgozol. Napközben is használhatsz egy lámpát, ami megvilágítja a képernyő hátulját. Így létrejön egy nyugtató környezet a szemednek, mert a környezetben nem lesz csak egyetlen fényforrás (monitor) világít közvetlenül a szemedbe.

Ne feledd, a legtöbb egészségügyi probléma, még a látás is, nem BETEGSÉG, csak étel- és táplálékhiány vagy tevékenység hiány, aminek kiteszed a testedet.

C. Minden egyes nap, amivel késlekedsz javítani a látásod, ez csak romlani fog és olyan vastag szemüveget viselsz majd, mint egy üvegcorsó feneke. Így több időt, energiát és pénzt fogsz pazarolni, hogy javítsd a látási problémákat. Vezesd be és használd naponta a következő 5 szokást, hogy javítsd a látásod:

SZOKÁS: „Napozz”

Napozz (természetes fényben) minden reggel rögtön ébredés után 5-10 percet. Ez segíteni fog, hogy több energiád legyen egész nap. Ez egy csésze kávé energiájával egyenértékű, aminek tudjuk káros hatásait.

A D-vitamint a szervezet napozás által termeli. A D-vitamin az egészség oszlopa.

A D-vitamin szükséges a szervezet számára nélkülözhetetlen kalcium jobb hasznosulásához a szervezetben. Így a szemed is energikusabb és jobb lesz. Segít, hogy ne légy olyan érzékeny az erős fényre.

Hogy teljes egészében kihasználj a nap energiáját, használj napszemüveget csak nyáron 12-14 óra között, visszaverődő közegeknél (hó vagy homok) és amikor vezetesz.

SZOKÁS: „Pislogj minél gyakrabban”

Pislogj 10-20 alkalommal 5 percenként. Minden alkalommal, amikor gyakorolsz, pislogj egyre gyorsabban. Ez a szokás segít a szemedben levő feszültség oldására és pihenteti a szemet. Pislogás közben csak a felső szemhéj mozog, a szemhéj izmai beállítják a könnymirigyeket.

Ha pislogsz és elkezded könnyezni, az nagyon jó. A folyadék benedvesíti a szemet, táplálja és megtisztítja a pórtól, ami felhalmozódott a nap folyamán.

SZOKÁS: „Pihentesd a szemed”

A napi információk 70%-át a szemem keresztül szerezzük be. Még ha nem is vagyunk legtöbbször tudatosak, milyen információkat közvetít a szem az agynak, a szem nagyon ki van használva. Ha észreveszed a fáradság legkisebb jelét is, tartsd csukva a szemed 10-20 másodpercig.

Azt javasoljuk, hogy minden 10 percben tartsd lecsukva a szemed 10 másodpercig, ha hosszabb ideje használja a számítógépet. Nyugodtabbnak és kipihentebbnek fogod érezni a szemed, ha gyakran pihenteted. Lefedheted a szemedet a keziddel, ha a környezetben túl erős a fény. A szem teljes sötétségben pihen a legjobban, mint amikor alszol.

Pihentesd a szemed és ők ügyelnek majd, hogy jól láss.

SZOKÁS: „Tápláld a tested vízzel”

A víz leggyakoribb anyag a földön, gyógyító tulajdonságokkal az egész emberi test számára. A szemed tele van vízzel- csarnokvíz - ami 15-20% felel a szem fénytörési teljesítményéért.

Annak érdekében, hogy a csatornavíz fénytörési teljesítményét megtartsd, minden reggel, ha felébredsz, az legyen az első, hogy megigyal egy fél liter vizet.

Igen, egy fél liter vizet, mert az egész tested szomjas egy egész éjszakai alvás után és hidratálni kell. Fontos tényező, hogy a szemgolyó legyen örökké nedves, hogy tudjon akadálytalanul mozogni. Ezért a könnyek felelősek. Azt javaslom, hogy öblíts ki a szemed, amilyen gyakran csak lehet, főleg reggel és este hideg és/vagy meleg vízzel. Ezzel kihasználod a víz terápia előnyeit

SZOKÁS: „Mozgasd a tested és jól fogsz látni”

A Kolumbia Egyetem tanulmánya kimutatta, hogy a napi fizikai aktivitás javítja a látást.

Nem kell élsportoló légy, de napi 10-15 percnyi testmozgás elegendő a szem izmok feszültségének levezetésére. Napi 10 perc mozgás 20% csökkenti a szem feszültségét. A látási problémák veszélye is 20%-al csökken. Így a szem problémák előfordulásának esélye és főleg a glaukómáé közel nulla.

Használj ezeket az egyszerű szokásokat a két gyakorlattal együtt a látásod javítására!

Ügyelj a szemedre!