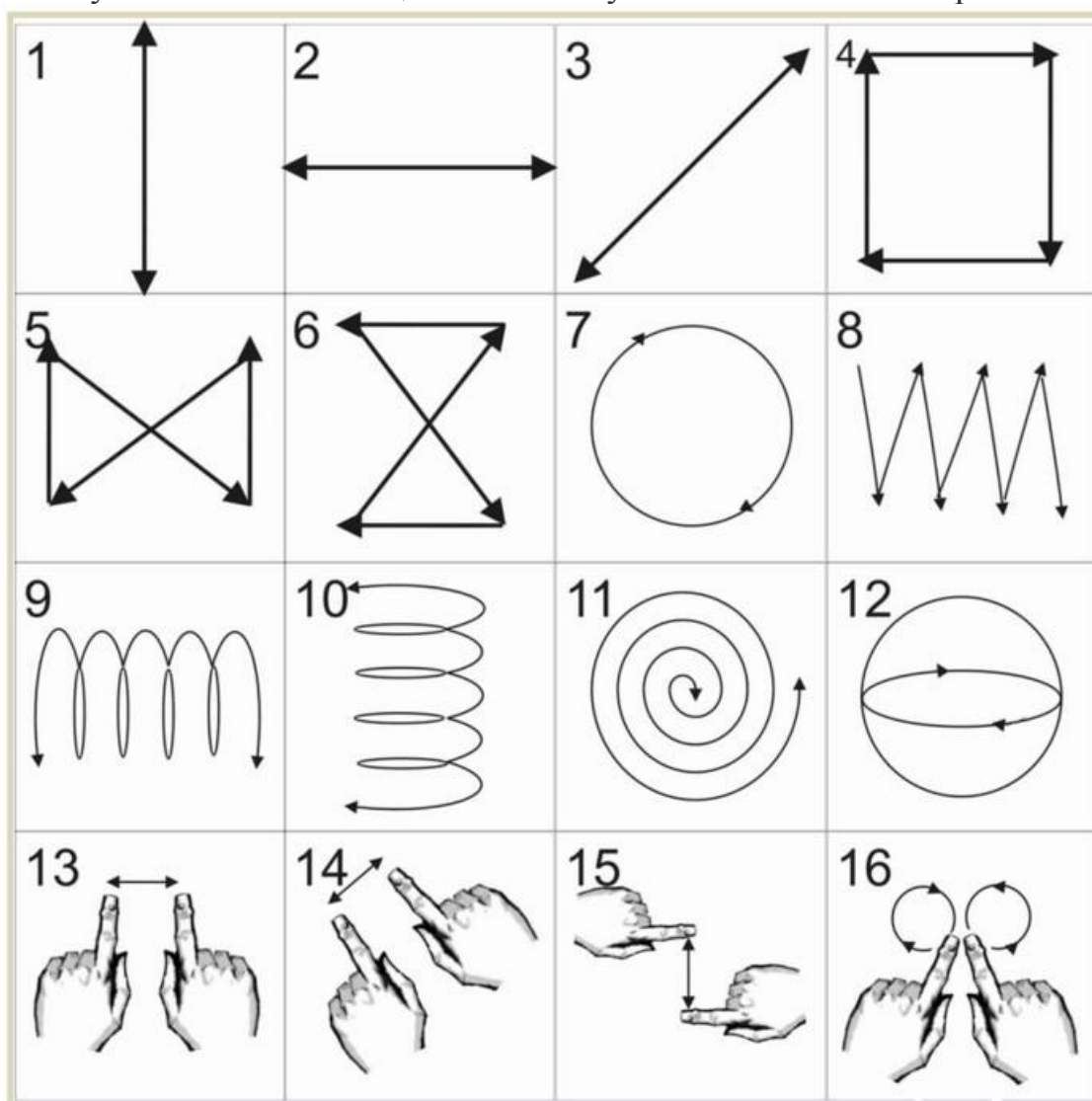


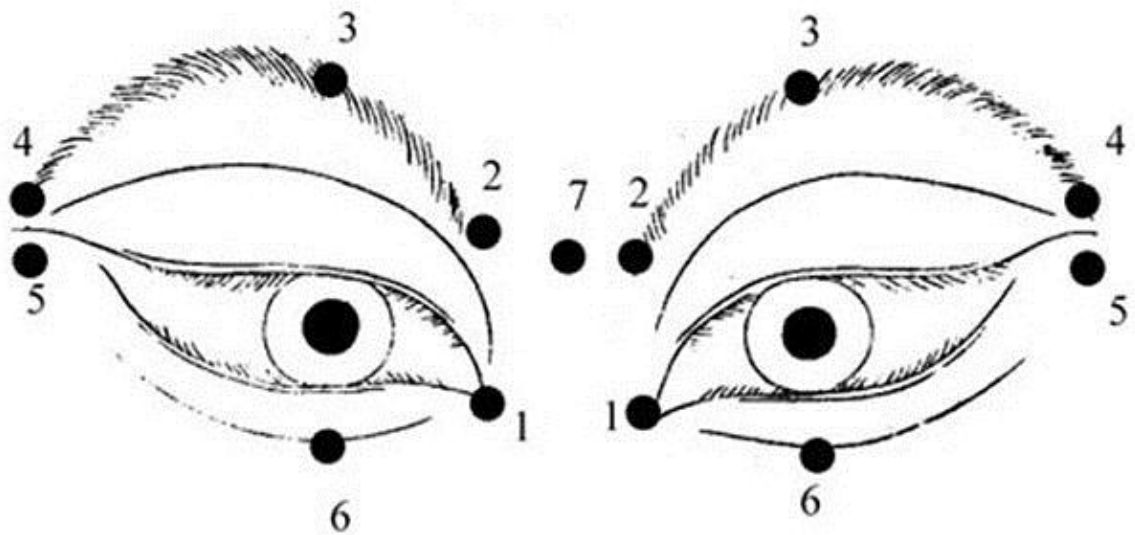
Уникальная методика восстановления зрения.

Ты удивишься, когда заметишь, что очки больше не нужны! Все знают, что если долго не использовать определенную группу мышц, то они ослабевают. Например, если человек, поранив ногу, сразу сядет в инвалидную коляску, то с течением времени ноги начнут отказывать. Та же история и с мышцами, которые окружают хрусталик глаза. Если ты оденешь очки и не будешь заниматься глазной гимнастикой, твое зрение будет постоянно ухудшаться. Этим мышцам, как всем остальным, нужна зарядка и упражнения.

В процессе восстановления зрения важно соблюдать несколько правил:

1. Необходимо избегать сильной нагрузки на глаза и желательно спать днем (или хотя бы отдыхать — закрывать глаза на несколько минут каждые 2-3 часа).
2. Нужно обязательно делать зарядку для глаз, которая состоит из 16 упражнений.
3. Полностью отказаться от очков.
4. Делать массаж глаз по специальным точкам. Кончиками указательного и среднего пальцев легко надавливай на глазные яблоки 8 раз. Делай это так, чтобы массаж не вызывал у тебя болезненных ощущений. После этого подушечками указательных пальцев нажми на указанные точки по 2 раза.





5. Вставать нужно до восхода солнца, а ложиться спать 22:00
6. Необходимо чаще смотреть вдаль во время прогулки.
7. Соблюдать диету (исключить из рациона жирное, мучное, жареное, соленое, копченое). Постоянно пить морковный сок с несколькими капельками оливкового масла и кушать чернику.
8. Промывать глаза теплой водой.
9. Не пользоваться компьютером после семи вечера.
10. Расслабляться, отдыхать и слушать мелодичную музыку.
12. Избегать тяжелых физических нагрузок и стресса.