

Neue Wege gehen - für gutes Sehen

Morgens und gerne auch abends die geöffneten Augen mit kaltem Wasser ausspülen. Nicht wundern – es "brennt" danach erst ein bisschen.

So oft wie möglich Augengymnastik machen: Die Augen nach links/rechts/im Kreis rollen, nach oben/unten/diagonal bewegen, zur Nasenspitze und nach außen.

So selten wie möglich Brille tragen. Auf Kontaktlinsen möglichst ganz verzichten. Augenbewegungen werden so verhindert und starres Sehen gefördert.

Die Leber mit Leberwickeln, Kaffee-Einläufen, Entgiftungen unterstützen.
Wenig Alkohol trinken. Wutgefühle wahrnehmen, annehmen und abbauen.

Wenn Fett am Essen, dann mit viel Omega-3 und Obst immer separat essen (bildet im Zusammenspiel mit anderen Lebensmitteln Fuselalkohole).

Wenn Augen-Make-up dann bitte Bio, am besten gar keines.

Dem Körper insgesamt mit viel Wasser trinken helfen (je mehr Sie wiegen, desto mehr Wasser braucht Ihr Körper).

So wenig verarbeitete Lebensmittel, glutenhaltiges Getreide, Industriezucker und süße Getränke wie möglich. Da sind nämlich Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, viel zu viel Zucker und Salz sowie ungesunde Fette drin.

Viel frisches Gemüse, ein wenig Obst und, wenn Sie mögen, unverarbeitete Kartoffeln, Quinoa, Buchweizen, Goldhirse, Reis sind eine sehr gute Alternative.

Sich fragen: Was will ich nicht sehen? Was sollen Andere bei mir sehen? Wo zeige ich mich nicht authentisch? Was macht mir an der Gegenwart Angst bzw. passt nicht mehr (Kurzsichtigkeit)? Was macht mir an der Zukunft Angst bzw. wovon bin ich überzeugt, wie meine Zukunft aussieht (Weitsichtigkeit)? Glaube ich daran, dass ich im "Alter" eine Sehhilfe haben muss?

Freundliche Grüße

Angela Saalfeld

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

