Die Sehkraft wieder herstellen

1. Kurz- und Weitsichtigkeit, Schielen und Astigmatismus (= Hornhautverkrümmung) sind keine Krankheiten, sondern Schwächen von den 6 Augenmuskeln.

2. Mit den beschriebenen Augenübungen bekommt man seine Sehkraft zurück.

3. Nach den Übungen 3 mal täglich ist schon nach einer Woche ein Besserung zu spüren.

4. Auch Augenkrankheiten, wie Makuladegeneration (Erkrankung der Netzhaut), grauer Star, grüner Star, Dystrophie der Netzhaut und des Augennervs können verbessert werden.

Zur Entspannung der Augenmuskeln ist vor den Übungen mit dem **Palmieren** zu beginnen, d. h.: Die Hände aneinander reiben, bis sie warm werden und dann die Handinnenflächen vor die Augen halten, dabei den Kopf hin und her bewegen, tief ein- und ausatmen.
Nähere Beschreibung siehe hier: www.wiedergutsehen.de/veroeffentlichungen/palmieren

Die erste Übung überall:

- Augen nach oben und nach unten bewegen

- Augen nach rechts und nach links bewegen

- Augen diagonal in beide Richtungen bewegen

- Augen im Kreis in beide Richtungen bewegen

- Augen zu den Uhrziffern 3, 6, 9 und 12 bewegen und anders herum

- Von rechts nach links und wieder zurück eine Schlange bilden

- Mit den Augen ein Viereck in beide Richtungen machen

- Eine liegende 8 formen, in beide Richtungen

Nach jeder Einzel-Übung ist mit den Augenlidern zu blinzeln.

Die zweite Übung im Freien:

In der Ferne, in der Nähe und in einem mittleren Bereich abwechselnd einen Punkt fixieren, bis 10 zählen, 10 x wiederholen.

Achtung: Kinderbrille ist nicht notwendig

Durch die Accelleration (Beschleunigung) entsteht ein unterschiedlicher Wachstumsprozess im Körper eines Kindes (Eiweißmast nach Prof. Wendt usw.). Dabei können die Augäpfel schneller wachsen als die zuständigen 6 Muskeln.

Mit dem Einsetzen einer Brille wachsen die Muskeln nicht mehr nach und eine Brille ist dann lebenslang notwendig. Die Augenärzte wissen das, erklären es aber nicht, weil eine Brille verschreiben und damit einen Dauerkunden gewinnen einträglicher ist.