

Система Брэгга для сохранения зрения

Система Брэгга для сохранения зрения состоит из следующих положений:

1. Стимуляция с помощью горячей и холодной воды.
2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.
3. Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжение.
4. Питание необходимое здоровых глаз.

Температурная (водная) стимуляция глаз. Возьмите два больших куска ткани. Один кусок опускается в горячую воду, другой кусок в ледяную воду. Плотно прижимая, приложить горячую ткань к глазам. Затем немедленно приложите к глазам на одну минуту ткань смоченную в ледяной воде. Вытрите глаза.

Дыхание, стимулирующие приток крови к глазам. Откройте окно, глубоко вздохните, задержите дыхание; не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени опустите голову что бы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащённая кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стоять в таком положении, считая до пяти.

Питание, необходимое здоровых глаз.

«Вы то, что вы едите, ваши глаза то, что вы едите»

П. Брег «чудо голодания» Глазу должно поступать достаточное количество витаминов.

1. Витамин А (морковь, томаты, петрушка, морские продукты, семечки, пивные дрожжи).
2. Витамин С (капуста, перец, цитрусы, все ягоды, лук, помидоры, яблоки, ананасы, шпинат).
3. Витамины В - комплекс (орехи, кукуруза, рис, мёд, яблоки, капуста, яичный желток, рыба, виноград, салат, черника, финики, петрушка, чернослив, абрикосы)