

Edzeni kell a szemet mozgató izmokat is

A jó látáshoz négy dolog kell: a szemben lévő idegek, a szemben lévő erek, a szemben lévő optika (lencsék, formájuk és tisztaságuk), és az optikát beállító (fókuszáló) kis izmok jó állapota és megfelelő működése. Ha a látás romlik, itt romlott el valami. Az időskori szemromlásnál általában a szemben lévő izmok kezdenek elernyedni, ahogyan az idő múlásával a kar vagy a comb izmai is megereszkednek. Mivel izmokról van szó, az ember szinte élete végéig edzheti, erősítheti őket. A szemizmok edzése persze speciálisabb, mint a testizmok „ki-gyúrása”, habár a sikerhez majdnem annyit kell foglalkoznunk vele, mintha izmos testet akarnánk. Csak a szemizomgyúrásnál a táplálkozásnak még fontosabb szerepe van. A valóban sikeres szemizomtréningnél ugyanis a szem megfelelő feltáplálása alapvető kérdés. Szemünk a táplálkozásra a legérzékenyebb. Ezért a tréning előtt

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogyasz@borsonline.hu

e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

töltse fel raktárait bőségesen a három legjobb táplálójából: a homoktövis-mag olajából, a goji berryből (lícium) és aszalt fekete áfonyából. Ezekből minél többet fogyasszon, mert egyik sem túladagolható, viszont hasznos. Az interneten a szemtréning, szemerősítő torna szavakkal könnyen talál jó tornákat. Az „edzés” és a szemtápláló étrend csodát fog tenni!