

## Durchblick - Augen haben mit der Leber Kontakt

Wie geht es Ihnen mit Ihren Augen? Sehen Sie im Moment schlechter als sonst?

Wenn Sie jetzt etwas unschärfer Sehen, so ist dies deshalb normal, weil im Frühjahr die Augen einen Hinweis geben, wie stark Ihr Stoffwechsel belastet ist.

Das Stoffwechselorgan Leber steht in Bezug mit den Augen.

Die Leber muss im Frühjahr viel leisten, denn die angesammelten Winterschlacken sollen aus dem Körpersystem ausgeschieden werden. Deshalb hört und liest man auch zu dieser Jahreszeit immer wieder von Frühjahrskuren.

**Also: Je schlechter die Augen, umso mehr Schlacke befindet sich in meinem Körper.**

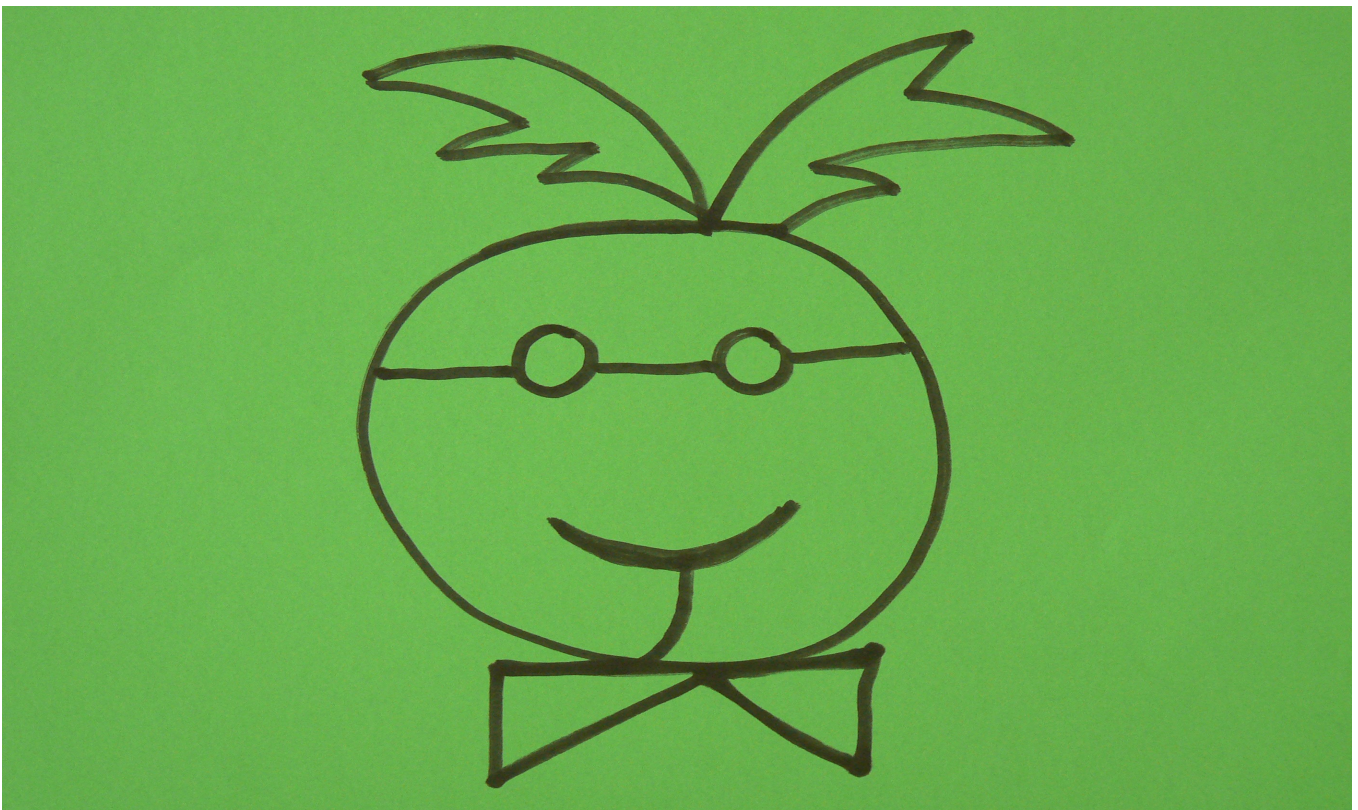
Lesen Sie unter Aktuell/ Wissenswertes / Februar 2013 mehr über die Leber.

Wir haben jedoch auch die Möglichkeit unsere Augen für ein bessere Sehen über ein Augenmuskeltraining zu unterstützen.

Probieren Sie es gleich mal aus.

- 1- Dehnen und strecken sie sich mit den Armen nach oben
- 2 - Massieren sie sanft die Augenpartie rund um Ihre Augen.
- 3 - Reiben Sie ihre Handflächen gegeneinander bis Sie Wärme verspüren und legen die Handflächen leicht über beide Augen ( Palmieren )
4. - Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl - Füße beide auf dem Boden - und betrachten Sie das Bild aus einer Entfernung von ungefähr 1 Meter. Optimal wäre, sich das Bild zu vergrößern oder gedanklich auf eine freie Wand zu projizieren. Fahren Sie mit den Augen langsam alle Linien nach.

Die „Augenecken“ oben , unten, rechts, links richtig mit einbinden.  
Üben Sie einmal von rechts, einmal von links kommend.



5 - Reiben Sie nochmals ihre Handflächen gegeneinander bis Sie Wärme verspüren und legen die Handflächen leicht über beide Augen ( Palmieren )

Das Palmieren entspannt die Augen.

Das Ausnutzen der Augenecken bewirkt eine bessere Durchblutung der Muskeln und im Augeninneren. Die grüne Farbe des Bildes unterstützt die Leber.

Möchten Sie mehr über Ihren Stoffwechsel erfahren , dann schauen Sie doch mal in der Homepage unter Ernährungsmedizin und Stoffwechselregulation. Oder kommen Sie zu einer kleinen Augenschule.

Auf ein wieder-Sehen freue ich mich.