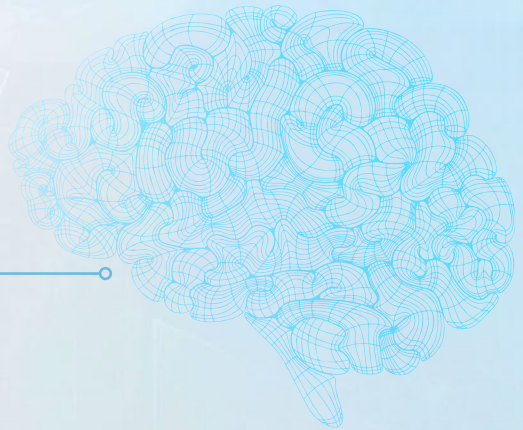


CAROLINE EBERT

NEURONALNY TRENING WZROKU



Skuteczne metody
na eliminację powszechnych
schorzeń narządu wzroku

**NEURONALNY
TRENING
WZROKU**

CAROLINE EBERT

NEURONALNY TRENING WZROKU



Skuteczne metody
na eliminację powszechnych
schorzeń narządu wzroku



REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-984-9

Tytuł oryginału: *Neuronales Sehtraining: Gutes Sehen beginnt im Gehirn*

Originally published in German as:
Neuronales Sehtraining
Gutes Sehen beginnt im Gehirn
World copyright © 2024 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmująca krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----------|
| SŁOWO WSTĘPU | 7 |
| WPROWADZENIE | 9 |
| Od oka do mózgu | 10 |
| Czym jest trening widzenia neuronalnego? | 12 |
| RELAKS DLA OCZU | 17 |
| NEURONY W AKCJI – PROCES WIDZENIA | 21 |
| Widzenie to kwestia nerwów | 23 |
| Praca zespołowa w mózgu | 25 |
| Co i gdzie – ścieżki przetwarzania wizualnego | 30 |
| Specjalne mechanizmy przetwarzania wizualnego | 32 |
| BEZ WIDAĆ LEPIEJ: ODRUCHY WCZESNODZIECIĘCE | 39 |
| TERAZ BĘDZIE KOLOROWO – TRENING WIDZENIA Z WYKORZYSTANIEM KSZTAŁTÓW I KOLORÓW | 57 |
| Kształty | 58 |
| Kolory | 63 |
| Wprowadzenie do treningu z wykorzystaniem kształtów i kolorów | 66 |
| Percepcja kierunkowa | 72 |
| Widzenie kontrastowe | 74 |

| | |
|--|------------|
| OCZY W RUCHU | 77 |
| Sakkady | 80 |
| Luźna ręka | 88 |
| | |
| OSTROŚĆ I GŁĘBIA WIDZENIA | 93 |
| Akomodacja | 93 |
| Fuzja | 98 |
| | |
| Z KĄTA OKA | 101 |
| | |
| WSZYSTKO W PŁASZCZYŹNIE – RÓWNOWAGA I STABILNOŚĆ OBRAZU | 107 |
| Równowaga a widzenie | 107 |
| Szyja a widzenie | 113 |
| Język a widzenie | 117 |
| | |
| WIDZENIE WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI | 123 |
| Zmysł węchu a widzenie | 124 |
| Zmysł smaku a widzenie | 128 |
| Zmysł słuchu a widzenie | 134 |
| Zmysł dotyku a widzenie | 137 |
| | |
| POSŁOWIE | 142 |
| | |
| O AUTORCE | 143 |
| | |
| WYKAZ ĆWICZEŃ | 144 |
| | |
| WYKAZ ZDJĘĆ | 147 |

SŁOWO WSTĘPU

Od ponad 25 lat zawodowo zajmuję się oczami – najpierw jako optyk, następnie jako mistrz optyki, a od 2012 roku jako trener widzenia. Na początku nie zwracałam zbytnej uwagi na nerwy i obszary mózgu zaangażowane w widzenie. Moim głównym zamiarem było uzyskanie wyraźnego obrazu widzianych obiektów na siatkówce oka. Osiągnięcie tego celu postrzegałam jako sens i cel mojej pracy zawodowej. Jednak z biegiem czasu ten cel uległ zmianie i rozszerzeniu.

Unerwienie oka jest niezbędne nie tylko do przekazywania bodźców do mózgu, ale także do kontrolowania ruchów gałek ocznych, regulowania szerokości źrenicy lub ustawiania ostrości soczewki. Jest to jednak proces poznawczy, w który najpierw trzeba się zaangażować. Postrzegając oko jako rodzaj organicznej kamery i izolując je od reszty ciała, zainteresowanie neuronami będzie niewielkie.

Chciałabym pokazać, że temat ten jest niezwykle istotny i powinien zostać włączony do treningu wzroku. Wynika to z faktu, że wiele obszarów mózgu jest zaangażowanych w proces widzenia i można je trenować na różne sposoby. To niezwykle fascynujące, jak wszystko w ciele jest ze sobą połączone i jak możemy na to wpływać w bardzo ukierunkowany sposób.

Życzę ci wielu nowych, głębokich spostrzeżeń i przede wszystkim sukcesów w ćwiczeniu zmysłu wzroku.

Caroline Ebert

WPROWADZENIE

Zanim zagłębimy się w tło i kontekst treningu widzenia neuronalnego, chciałabym podzielić się z tobą swoimi doświadczeniami w tej dziedzinie.

Zawsze szukałam sposobów na szybkie osiągnięcie dobrych efektów w treningu wzroku. Wiele różnych sposobów w tym zakresie poznałam dzięki kinezyterapii. Ale potem odkryłam trening widzenia neuronalnego, który od tamtej pory wzbogaca moje kursy. Już wcześniej zdawałam sobie sprawę, że wzrok zależy również od mózgu. Ale fakt, że można wykorzystać tę wiedzę do optymalizacji treningu wzroku, na przykład poprzez ustalenie, które ćwiczenia są odpowiednie dla danej osoby, a tym samym osiągać natychmiastowe rezultaty i szybko przekonywać sceptyków, było dla mnie nowością.

Podczas pisania tej książki podróżuję po Niemczech i prowadzę kursy. Wczoraj zatrzymałam się na kempingu nad jeziorem Ammersee. Zostałam zapytana przez właściciela terenu o moją pracę. Jak to często bywa, trening widzenia był dla niego czymś zupełnie nowym i był bardzo sceptycznie nastawiony do jego efektów. Podczas rozmowy powiedział mi, że ma trudności z rozpoznawaniem znaków drogowych, co oznacza, że jest krótkowidzem. Zamiast tracić czas na długie wyjaśnienia, po prostu zasugerowałam mu, żeby sam spróbował wykonać ćwiczenie z zakresu widzenia neuronalnego, a on się zgodził. W pobliżu znajdowała się tablica z cenami noclegów. Poprosiłam mężczyznę, żeby usiadł w sposób umożliwiający mu patrzenie wprost przed siebie na tablicę. Chociaż mógł odczytać napis na nim, widział go niewyraźnie.

Za jego zgodą położyłam rękę na tyle jego głowy i poprosiłam, żeby z całej siły naciskał głową na moją dłoń. Po utrzymaniu tej pozycji przez około 15 sekund zapytałam go, czy coś się zmieniło. I rzeczywiście, teraz widział litery jako ciemniejsze i wyraźniejsze, a co za tym idzie – bardziej czytelne. Mężczyzna był zachwycony i bardzo chciał dołączyć do mojego kursu. W przeszłości musiałabym w takiej sytuacji prowadzić obszernie dyskusje i prawdopodobnie spotkałabym się tylko z niedowierzaniem. Od kiedy jednak wiem o połączeniach neuronalnych, potrafię przekonywać ludzi, osiągając natychmiastowe rezultaty.

Zanim samodzielnie wypróbujesz to ćwiczenie, powinieneś wiedzieć, że nie u każdego przyniesie ono natychmiastową poprawę. Gdyby tak było, ta książka nie byłaby potrzebna. Jednak – bazując na moim doświadczeniu zawodowym – w przypadku tego mężczyzny wiedziałam, która technika ma największe szanse na osiągnięcie powodzenia.

Mogłabym w tym miejscu opowiedzieć jeszcze o wielu innych podobnych doświadczeniach. Swoje kursy rozpoczynam jednak od tego, że proszę uczestników, aby nie wierzyli mi na słowo, ale sami przetestowali ćwiczenia i ocenili, czy są one skuteczne. Wszyscy świetnie się przy tym bawią, a gdy widzą, że to działa, stają się także otwarci na teorię, która za tym stoi.

Od oka do mózgu

Widzenie to złożony proces, który wymaga współpracy oczu i mózgu w celu uchwycenia oraz przetworzenia informacji wizualnych. Dla tych z was, którzy być może po raz pierwszy mają do czynienia z procesem widzenia lub treningiem widzenia, a także

dla wszystkich pozostałych, w celu odświeżenia wiedzy, chciałabym najpierw przedstawić przegląd najważniejszych kroków.

Percepcja światła: Światło jest emitowane przez źródło światła lub odbijane przez obiekty. Następnie przechodzi przez rogówkę, przezroczystą, kopulastą przednią powierzchnię oka, która pomaga skupić światło.

Skupianie światła: Po przejściu przez rogówkę światło przechodzi przez przednią komorę oka, która jest wypełniona cieczą wodnistą. Światło przechodzi przez źrenicę. Tęczówka kontroluje jej wielkość, a tym samym ilość światła wpadającego do oka. Soczewka znajdująca się za źrenicą zmienia swój kształt, aby skupić światło dokładnie na siatkówce. Odpowiada ona za precyzyjną regulację ostrości. Światło przechodzi przez ciało szkliste, żelową substancję, która wypełnia i podtrzymuje gałkę oczną.



Odbiór światła i przetwarzanie sygnału: Światło pada na siatkówkę, światłoczułą warstwę w tylnej części oka, w której znajdują się różne fotoreceptory. Zamieniają one światło na sygnały elektryczne i przesyłają je do nerwu wzrokowego.

Przesyłanie do mózgu: Sygnały elektryczne są przesyłane do mózgu za pośrednictwem nerwu wzrokowego. Obrazy z lewego pola widzenia trafiają do prawej półkuli mózgu, a obrazy z prawego pola widzenia trafiają do lewej półkuli. W wzgórzu, które pełni funkcję stacji przekaźnikowej, informacje są przesyłane do kory wzrokowej.

Przetwarzanie w mózgu: Podstawowe przetwarzanie informacji obrazowych odbywa się w korze wzrokowej. Tutaj rozpoznawane są podstawowe cechy, takie jak krawędzie, kontrasty i ruch. Różne obszary mózgu przetwarzają następnie informacje w celu rozpoznawania i interpretowania bardziej złożonych cech, takich jak kształty, kolory i obiekty.

Integracja i interpretacja: Informacje wizualne łączone są z danymi pochodzącymi z innych układów sensorycznych. Mózg interpretuje dane i tworzy świadome doświadczenie wizualne, które pozwala nam reagować na to, co widzimy.

Proces ten zachodzi nieustannie i niezwykle szybko, umożliwiając nam postrzeganie otoczenia i interakcję z nim niemal w czasie rzeczywistym.

Czym jest trening widzenia neuronalnego?

Neurony to wyspecjalizowane komórki nerwowe, które odpowiadają za odbieranie bodźców oraz przesyłanie i przetwarzanie impulsów nerwowych. Prawdziwy proces widzenia rozpoczyna się, gdy promienie światła w oku trafiają na siatkówkę. Jest to bardzo

cienka tkanka o grubości zaledwie 0,1–0,5 mm, składająca się z dziesięciu warstw.

Z neuronalnego punktu widzenia komórki nerwowe siatkówki można podzielić na trzy grupy:

- **Komórki fotoreceptorowe:** zamieniają docierające światło na impulsy nerwowe. Czopki odpowiadają za widzenie kolorów, a pręciki za widzenie czerni i bieli.
- **Interneurony:** łączą ze sobą komórki fotoreceptorowe i w ten sposób mogą modulować bodźce świetlne. Należą do nich przewodzące komórki bipolarne, poprzecznie łączące komórki poziome oraz komórki amakrynowe.
- **Komórki zwojowe:** tworzą wyjście z siatkówki i przekazują bodźce wzrokowe za pomocą nerwu wzrokowego.

Gdy skupiamy wzrok na jakimś obiekcie, jego obraz pojawia się w centralnej części siatkówki, w dołku centralnym. To tutaj ostrość wzroku jest najwyższa. Zapewnia to około 50 000 komórek zwojowych/mm², podczas gdy na obwodzie znajduje się zaledwie 1000 komórek zwojowych/mm². Ponadto istnieje bezpośrednie połączenie między czopkami a komórkami zwojowymi, co umożliwia wysoki poziom szczegółowości podczas przetwarzania wizualnego. Na skraju siatkówki połączenie to jest mniej bezpośrednie, co powoduje pogorszenie ostrości wzroku. Mimo że dołek centralny stanowi zaledwie 0,01% siatkówki, około połowa neuronów w ośrodkach wzrokowych przetwarza informacje pochodzące z tego dołka i jego bezpośredniego otoczenia.

W procesie widzenia bierze udział wiele innych neuronów. W każdym oku znajduje się ponad milion włókien nerwowych, które tworzą nerw wzrokowy. Dwa nerwy wzrokowe krzyżują się

w skrzyżowaniu wzrokowym i biegną przez pasma wzrokowe do ciał kolankowatych bocznych. Stamtąd sygnały wędrują poprzez promienistość Gratioleta do pierwotnej kory wzrokowej znajdującej się w tylnej części mózgu (korze mózgowej). Na widzenie wpływają również inne części mózgu, takie jak międzymózgowie, śródmózgowie, most, rdzeń przedłużony, mózdzek i różne płaty mózgu, poprzez procesy neuronalne.

Mięśnie oka zewnętrznego i wewnętrznego są również unerwione przez nerwy, tzn. odbierają impulsy, po czym kurczą się lub rozkurczają. Odruch źreniczny jest kontrolowany neuronalnie, przy czym pod wpływem stresu źrenica może ulec deformacji i zaokrągleniu. Obszar treningu widzenia neuronalnego jest zatem bardzo szeroki.

W moich poprzednich książkach nie zagłębiałam się w te zagadnienia szczegółowo, skupiając się na kwestiach emocjonalnych i podłożu zmian w oczach. Powód, dla którego chciałam to zrobić w tej pracy, jest dość prosty: każda blokada emocjonalna jest przekazywana z mózgu do ciała. Jeżeli uda nam się wykryć blokadę, która doprowadziła do zmiany organicznej i usunąć ją za pomocą odpowiednich ćwiczeń, oko może znów odzyskać harmonię.

Nasz wzrok zależy od zdrowia oczu, jakości obrazu widzianego przez oczy i przetwarzania informacji wzrokowych przez mózg. Ale czy słyszałeś może o „widzeniu bez oczu”? Istnieje teoria, że mózg można wytrenować tak, aby postrzegać świat zewnętrzny niemal dokładnie w ten sam sposób przy zamkniętych, jak przy otwartych oczach. Niezależnie od tego, czy w to wierzymy, czy nie, faktem jest, że mózg odgrywa dużą rolę w procesie widzenia – naukowcy szacują, że jest to aż 80–90%. Dlatego tak ważne jest dla mnie rozszerzenie treningu oczu o aspekty neuronalne.

Trening oczu jest elementem składowym treningu widzenia. Skupia się on na oczach i **mięśniach oka**. Każdy, kto czytał moje

poprzednie książki, wie, że poprzez ćwiczenie mięśni oka można korygować wady wzroku, takie jak krótkowzroczność, starczo-wzroczność, dalekowzroczność i astygmatyzm.



Dla wszystkich innych w skrócie: wokół naszych oczu znajduje się sześć mięśni, które mogą odkształcać gałkę oczną w stosunku do jej pierwotnego kształtu poprzez kurczenie się/ napinanie. Zmiana długości wynosząca zaledwie 1 mm powoduje pogorszenie widzenia o 3 dpt (dioptrie). W przypadku krótkowzroczności gałka oczna jest rozciągnięta, w przypadku dalekowzroczności natomiast – jest ściśnięta. Jeżeli mięśnie oka nierównomiernie naciągają gałkę oczną, pojawia się astygmatyzm. Również napięcie mięśni wewnętrznych oka na przykład mięśnia rzęskowego, może powodować upośledzenie wzroku. Ćwiczenie tych mięśni powoduje uwolnienie blokad, a więc pozwala oczom powrócić do stanu odprężenia.

Podczas gdy trening oczu koncentruje się głównie na zewnętrznych i wewnętrznych mięśniach oka, aby łagodzić napięcie i w ten sposób korygować wady wzroku, trening widzenia neuronalnego wykracza poza ten zakres, angażując **cały układ wzrokowy**. Podejście to opiera się na wiedzy, że oczy są ściśle

połączone z mózgiem i układem nerwowym. Trening ten obejmuje zatem ćwiczenia, które pobudzają nie tylko mięśnie oczu, ale przede wszystkim połączenia neuronalne biorące udział w przetwarzaniu tego, co widzimy. Metoda ta wykorzystuje plastyczność mózgu, czyli jego zdolność do adaptacji do nowych informacji i doświadczeń poprzez tworzenie i zmianę połączeń neuronalnych. Działa to również relaksująco na mięśnie oczu, ponieważ reakcje emocjonalne na to, co widzimy, przekazywane z powrotem do oczu przez mózg i powodujące ich napięcie, ulegają przekształceniu.

Trening widzenia neuronalnego skierowany jest do osób borykających się z klasycznymi problemami ze wzrokiem, ale również do tych, które chcą poprawić swoje zdolności poznawcze, czas reakcji i integrację informacji wizualnych. Dotyczy to na przykład sportowców, takich jak tenisiści, których sukces zależy m.in. od umiejętności precyzyjnego śledzenia piłki na korcie i szybkości reakcji.

RELAKS DLA OCZU

Oko i mięśnie oka kontrolowane są zarówno przez mięśnie współczulne, jak i przywspółczulne. Układ współczulny reguluje funkcje organizmu w czasie działania i w sytuacjach stresowych, natomiast układ przywspółczulny zapewnia regenerację w czasie odpoczynku. Ponieważ oba układy działają antagonistycznie, czyli przeciwnie, należy zawsze dążyć do ich równowagi.

Źrenica powinna zasadniczo mieć kształt okrągły, ale nie zawsze tak jest. Odchylenia mogą wskazywać na blokady psychologiczne lub fizyczne w organizmie. Dokładne miejsce wystąpienia deformacji może wskazywać, które części ciała są zaburzone. Zależności te są możliwe do rozpoznania dzięki analizie tęczówki oka.

Wielkość źrenicy zmienia się w zależności od padania światła. Kurczy się pod wpływem światła i rozszerza w ciemności, dzięki czemu wystarczająca ilość światła dociera do wnętrza oka. Ponieważ kontrolę nad oczami sprawują układy współczulny i przywspółczulny, nasze źrenice mogą być rozszerzone nawet w warunkach dobrego oświetlenia, gdy przykładowo znajdujemy się pod presją, odczuwamy silny ból lub strach.

W optometrii istnieje badanie, które dokładnie pokazuje, jak bardzo dana osoba jest zestresowana. Najpierw w normalnym świetle dziennym bada się wielkość i kształt źrenic. Jej średnica powinna wynosić około 2-3 mm. Podczas tego badania świeci się latarką w bok źrenicy i obserwuje jej reakcję. U osoby spokojnej źrenica zwęża się na co najmniej 15 sekund. Jeżeli natomiast osoba jest wewnętrznie spięta, źrenica zaczyna pulsować: rozszerza się, a potem znów zwęża. Im szybsze i bardziej rozległe są te ruchy,

tym większy jest poziom stresu. Czasami źrenica nie zwęża się wcale pod wpływem światła, co jest spowodowane ogromnym stresem lub wskazuje na uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego.

Test ten przeprowadza się również w ciemności – zarówno w przypadku widzenia z daleka, jak i z bliska. W ciemności pierwotna średnica źrenicy wynosi zazwyczaj od 6 do 8 mm.

Aby obniżyć poziom stresu i znormalizować reakcję źrenic, skuteczne są ćwiczenia **stymulujące nerw błędny**. Jest to główny nerw układu przywspółczulnego.

W odniesieniu do oczu i wzroku nerw błędny spełnia następujące funkcje:

- **Zwężenie źrenic:** nerw błędny powoduje zwężenie źrenic, co skutkuje większą głębią ostrości, a tym samym lepszym widzeniem. Mniejsza źrenica zapewnia lepszy obraz optyczny.
- **Produkcja filmu łzowego:** nerw błędny zwiększa produkcję łez, co jest szczególnie pomocne w przypadku suchości oczu spowodowanej pracą przed ekranem, po operacji oka lub w przypadku zaćmy.
- **Ciśnienie śródgałkowe:** nerw błędny obniża ciśnienie śródgałkowe i ciśnienie krwi w ogólności. Jest to pomocne dla osób cierpiących na jaskrę i nadciśnienie, ponieważ wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do krwotoków siatkówkowych.
- **Akomodacja:** nerw błędny poprawia akomodację, czyli zdolność soczewki oka do dostosowywania się do różnych odległości. Pomaga osobom, które mają trudności z wyraźnym widzeniem z bliska.
- **Aktywność oczu:** nerw błędny zwiększa ogólną aktywność oczu, co prowadzi do lepszego widzenia i zapewnia odpoczynek oczom i ich komórkom.

- **Pole widzenia:** nerw błędny odpowiada za rozszerzenie bocznego pola widzenia, które często ulega zwężeniu na skutek stresu i częstej pracy przed ekranem.
- **Widzenie z bliska:** nerw błędny wspomaga widzenie z bliska, ponieważ sprzyja „uciekaniu” oka do wewnątrz (esoforia). Wiele osób ma trudności ze skupieniem uwagi na obiekcie widzianym z bliska. Wykorzystując poniższą tablicę okulistyczną, możesz sprawdzić, czy choroba ta dotyczy również ciebie. Aby to zrobić, przytrzymaj książkę w odległości 30 cm przed sobą, na wysokości oczu. Do którego wiersza możesz rozpoznać litery bez pomocy wizualnych? Ostatni wiersz odpowiada ostrości wzroku 1,0 lub 100% ostrości wzroku.

| | |
|-----|------------------------------------|
| 0,1 | E |
| 0,2 | |
| 0,3 | F P |
| 0,4 | T O Z |
| 0,5 | L P E D |
| 0,6 | P E C F D |
| 0,7 | E D F C Z P |
| 0,8 | F E L O P Z D |
| 0,9 | D E F P O T E C |
| 1,0 | L E F O P P C T P P P L T C E D |

ODDYCHANIE PRZEZ NOS

Nerw błędny można stymulować poprzez oddychanie przez nos. Oddychaj głęboko i równomiernie przez nos. Brzmi to prosto – i takie jest. Jeśli chcesz zwiększyć efekt, oddychaj tylko przez lewą dziurkę nosa, drugą zatykając palcem. Umożliwia to jeszcze głębszy relaks, jako że lewa dziurka nosa jest bezpośrednio połączona z prawą półkulą mózgu i układem nerwowym przywspółczulnym. Wykonuj ćwiczenie przez 2–3 minuty. Jeśli jesteś szczególnie zestresowany, możesz wydłużyć czas trwania ćwiczenia nawet do 15 minut.

MASAŻ USZU

Na uchu znajduje się punkt akupresurowy, za pomocą którego także można stymulować nerw błędny. Punkt ten znajduje się w małżowinie usznej, w niewielkim zagłębieniu w górnej części małżowiny nad wejściem do przewodu słuchowego. Wacikiem lub małym palcem masuj ten obszar przez 15 do 30 sekund, wykonując delikatne, obrotowe lub koliste ruchy. Masaż wykonuj po obu stronach.



JOGA OCZU – RECEPТА NA ŻYCIE BEZ OKULARÓW

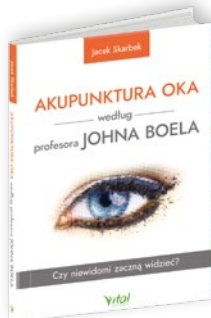
dr Kazuhiro Nakagawa



Metoda Nakagawy oferuje naturalny sposób na poprawę wzroku i pokonanie wszelkich chorób oczu. Autor wyjaśnia zasady jogi oczu i oferuje mnóstwo ćwiczeń aby poprawić widzenie w każdym wieku. Uczy swojej metody od ponad 35 lat i pomógł ponad 6 milionom ludzi pozbyć się krótkowzroczności, dalekowzroczności i astygmatyzmu bez użycia okularów, soczewek czy operacji. Program przedstawiony w książce zawiera proste ćwiczenia, które pomogą w pokonaniu zez, zaćmy i innych dolegliwości. Joga oczu jest skuteczna w każdym wieku i nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie naprawy funkcji widzenia. Ta metoda korekcyjna nie wymaga przeprowadzania jakichkolwiek drogowych zabiegów chirurgicznych czy przyjmowania leków. Ostry wzrok bez okularów.

AKUPUNKTURA OKA WEDŁUG PROFESORA JOHNA BOELA

Jacek Skarbek



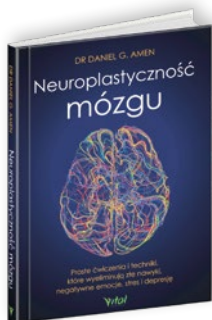
Około 90% ludzi w ciągu całego życia zapada na choroby oczu. Jak poprawić wzrok? Krótkowzroczność, dalekowzroczność (nadwzroczność) i starczowzroczność można szybko skorygować za pomocą okularów lub szkielek kontaktowych. Jednak są też takie choroby oczu, które medycyna konwencjonalna uznaje za nieuleczalne. Wówczas może ci pomóc akupunktura oka według prof. Johna Boela. Podczas zabiegów akupunktury oka ani jedna igła nie jest wbijana w oko! Akupunkturzysta znajduje punkty na meridianach odpowiedzialne za stymulację mózgu. Akupunktura oka z powodzeniem jest stosowana w przypadku zwyrodnieniowych chorób oczu, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej, jaskra, barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zaćma, odwarstwienie siatkówki czy astygmatyzm. Wyostż swój wzrok.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

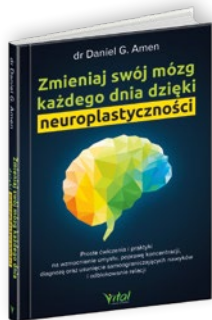
dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

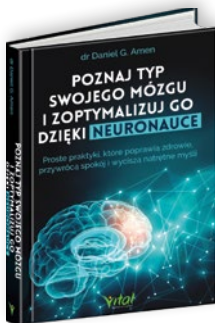
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU I ZOPTYMALIZUJ GO...

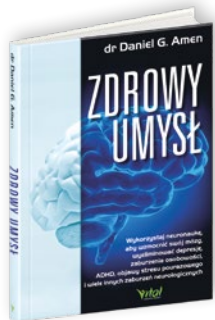
dr Daniel G. Amen



Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. To pięć głównych typów mózgu, które odkrył Autor po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Pomoże ci to dowiedzieć się więcej o tym, jak komunikujesz się ze światem. Ułatwi poznanie strategii, dzięki którym możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i odzyskać spokojny umysł. Zaufaj neuronauce oraz neuroplastyczności i zainwestuj w swój rozwój osobisty. Dzięki informacjom z tego poradnika skutecznie zadbasz też o zdrowie mózgu, stosując dietę dla mózgu i preparaty wzmacniające organizm. Poznanie swojego typu mózgu zdecydowanie podniesie twoje poczucie własnej wartości, motywację, a nawet wzmocni relacje z bliskimi. Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

ZDROWY UMYŚŁ

dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymaś z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Caroline Ebert – jest holistyczną trenerką widzenia i kinezyolożką okulistyczną. Udało jej się skutecznie wyleczyć swoją krótkowzroczność, stosując sprawdzone autorskie metody. Prowadzi szkołę wzroku „Eyeland” w regionie Rhön, gdzie pomogła już wielu pacjentom. Regularnie prowadzi szkolenia z zakresu zdrowia oczu.

**Czy wiedziałeś, że prawdziwa poprawa widzenia zaczyna się... w twoim mózgu?
Czujesz, że twoje oczy są ciągle przeciążone,
a wzrok coraz słabszy?**

Dowiesz się, jak poprawić wzrok i jego ostrość, korzystając z prostych, codziennych ćwiczeń. Autorka – doświadczona trenerka widzenia – przedstawia skuteczne techniki uzdrawiające, terapie holistyczne i podejście oparte na samouzdrawianiu. Pomogą ci one w profilaktyce, poprawie widzenia i leczeniu chorób oczu.

Z tej książki dowiesz się:

- w jaki sposób wzmocnić cały układ wzrokowy poprzez mózg, a nie tylko oczy;
- co powoduje napięcia blokujące widzenie i jak je skutecznie rozluźniać;
- dlaczego naturalne odruchy z dzieciństwa są kluczowe dla widzenia – i jak je reaktywować;
- które codzienne nawyki pogarszają wzrok i jak je zastąpić praktykami wspierającymi dobre widzenie;
- jakie ćwiczenia wykonywać przy twoich dolegliwościach oczu, by odzyskać sprawny wzrok, stosując naturalne metody.

**Neuronalny trening wzroku –
bo dobre widzenie zaczyna się w mózgu!**

Patroni:

