

## JERKOVs Königs-Tipps

### Augen und Gehirn: ein perfektes Team für Ihre bessere Sehkraft Artikel 2 (Fortsetzung)

Eine Fehlsichtigkeit ist kein Dauerzustand der Augen. Die Fehlsichtigkeit ist meistens nur die Folge von körperlichen, emotionalen und psychischen Faktoren.

„Ich entdeckte, dass ein Brechungsfehler – Fehlsichtigkeit – sich niemals als dauernder Zustand zeigt und dass die geringeren Grade der Brechungsfehler heilbar, die höheren aber zu bessern sind. Hornhautverkrümmung, Schielen, Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit sind nichts anderes als ein Ausdruck von Anstrengung und der Störung der inneren Harmonie.“ Dr. med. William Bates

Was können Sie für Ihren Körper selber tun, damit Sie das gute Sehen behalten – und oder Ihre Sehkraft verbessern.

1. Machen Sie jeden Tag gezielte Übungen für die einzelnen Rückenbereiche, damit Ihre Wirbelsäule aufrecht und fit bis ins hohe Alter bleibt. Eine bewegliche Wirbelsäule ist die beste Voraussetzung für gesunde Augen!
2. Regelmäßige Reinigung der Leber und der Nieren verbessert die Funktion der Augen.
3. Entspannte Kiefer-, Nacken- und Rückenmuskulatur ist wichtige Grundlage für Ihr klares Sehen.
4. Sanierung und Aufbau der Darmflora sorgt für Ihr starkes Immunsystem und gesunde Augen.
5. Tiefe und bewusste Atmung verbessert die Durchblutung der Augen und dadurch Ihre Sehschärfe.

6. Körperliche Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus und der Augen, unterstützt Ihre Sehkraft.

7. Achten Sie immer auf das Wohlbefinden Ihrer Augen: Verspannungen der Augenmuskeln führen zu Verschlechterung des Sehvermögens. Entspannte Augen sehen besser!

8. Genießen Sie jeden Tag ca. 30 Minuten Natur, Sonne und Erholung! Frische Luft und Sonnenlicht sind lebenswichtig für gute Sehkraft und leistungsfähiges Gehirn.

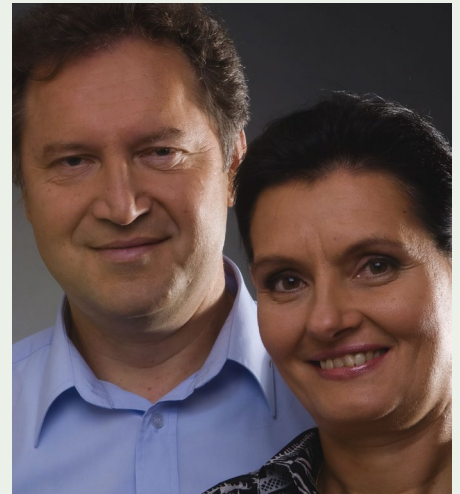
9. Wasser ist ein Grundbaustein für Ihre gesunden Augen. Als Faustregel gilt: 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

10. Eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit von Körper und Augen. Ihre Tagesration sollte enthalten: Beeren, Nüsse, grünes Blattgemüse sowie orange Obst und Gemüse. Auf übermäßigen Genuss von Nikotin, Koffein, Alkohol, Zucker und rotem Fleisch möglichst verzichten.

11. Gute Vitamin- und Mineralstoffversorgung braucht Ihr Körper, um die klare Sicht bis ins hohe Alter zu behalten. Reich an diesen Vitaminen und Spurelementen sind Grün- und Weißkohl, Spinat, Rucola, Brokkoli, Karotten, Erbsen, Paprika, rote Rüben, Zitrusfrüchte und Nüsse.

In unseren Seminaren lernen Sie wirksame Techniken zu Entschlackung des ge-

samten Organismus, zu Verbesserung der Stoffwechselprozesse und zu Stärkung des Immunsystems, mit denen Sie Ihre Sehkraft verbessern können.



*Eine freudige Nachricht für Sie! Zum ersten Mal im Raum Frankfurt findet unser Aufbauseminar „Gleichgewicht im Alltag“ vom 21.-29. Mai 2016 statt. Man könnte das Aufbauseminar machen, ohne unser Basisseminar zu kennen.*

*Nutzen Sie diese Möglichkeit, um neue Lebensenergie, Gesundheit und innere Ruhe zu tanken! Und Ihren persönlichen Weg zur Selbstheilung zu finden! Mehr Information unter:*

**Unser ganzheitliches Training für Sie:**  
**Körper \* Emotionen \***  
**Persönlichkeit \* Intuition**  
 JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS  
 Tatyana und Georgi Jerkov  
 Tel.: +49 (0) 8141-347495  
 Mobil: +49 (0) 171-2433326  
 info@jerkov.de www.jerkov.de