

بائمرین و ماساژ زیبایی و دید کامل چشم‌ها را بازیابیم

ورزش چشم

جین کابارگوینا
ترجمه لیلی نوربخش

Kabarguina, Jane

سرشناسه: کابارگوینا، جین

عنوان و نام پدیدآور: با تمرین و ماساژ زیبایی و دید کامل چشم‌ها را بازیابیم / جین کابارگوینا؛ ترجمه لیلی نوربخش.

مشخصات نشر: تهران؛ تالیا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۵۸ ص.؛ مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۲۱-۱

وضعیت فهرست‌ویسی: فیا

How To Return Beauty And Clear Vision Back To Your Eyes: A
Practical Course for Anyone With Poor Eyesight, 2008.

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: واژه‌نامه.

موضوع: ارتوپدیک

موضوع: چشم - - بیماری‌ها و نقص‌ها - - تأثیر تغذیه

موضوع: چشم - - بیماری‌ها و نقص‌ها - - درمان

موضوع: چشم - - تارتاریا - - درمان جایگزین

موضوع: درمان طبیعی

شناسه افزوده: نوربخش، لیلی، ۱۳۲۶ - - مکرجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ک۲ الف / RE ۹۹۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۳۶۲۸



Email: taliyapub@gmail.com

تلفن: ۰۲۱ - ۲۲۸۱۹۱۲۹ و ۰۲۱ - ۷۳۰۹۸۰۹۱۲۶

با تمرین و ماساژ زیبایی و دید کامل چشم‌ها را بازیابیم

جین کابارگوینا

ترجمه: لیلی نوربخش

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

طراح جلد: ساناز آناهید

چاپخانه: شعبانی

صحافی: البرز

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۲۱-۱

فهرست

مقدمه	۵
تجربه شخصی من	۵
فصل اول	
تمرینات شل کردن چشم	۹
خیره شدن و کشش	۱۱
گرم کردن	۱۳
حرکات چرخشی	۲۰
با کف دست پوشاندن	۲۲
روش ۱- برای من بهترین بود	۲۲
روش ۲- روش یوگا	۲۳
رگ فشاری	۲۶
برای شروع رگ فشاری چشم	۲۷
نقاط رگ فشاری چشم	۲۸
مجموعه حرکتی	۳۰
در صورت بروز موارد اضطراری	۳۵
روش ۱- حمام کردن دوگانه چشم	۳۵
روش ۲- تکه پنبه آغشته به جای	۳۶
روش ۳- شل کردن کامل	۳۶
تمرین‌های تمرکزی	۳۷
نکاتی از تجربیات خودم	۴۰

- نکته ۱- نظاره کردن خورشید ۴۰
- نکته ۲- تأثیر دوربین دو چشمی ۴۱
- نکته ۳- به بدنشان گوش دهید ۴۳
- نکته ۴- تطبیق ذهن ۴۴
- نکته ۵- تأثیرات جانبی مثبت ۴۴

فصل دوم

- تعدیه ۴۵
- دستورالعمل ها ۴۷
- دستورالعمل ۱- سالاد چغندر و کدو ۴۷
- دستورالعمل ۲- سالاد نخود ۴۸
- دستورالعمل ۳- سوپ هریج خام ۴۹
- دستورالعمل ۴- سالاد اسفناج ۵۰
- داروهای گیاهی ۵۰

فصل سوم

- تمرین هایی برای ستون فقرات و وضعیت صحیح ایستادن ۵۳
- زیبایی چشم ۵۵
- لیفتینگ طبیعی پلک ۵۶
- تمرین ۱ ۵۷
- تمرین ۲ ۵۷
- تمرین ۳- سفت کردن پلک های بالا ۵۸

مقدمه

بله، به همین سادگی است! آنها با ورزش دادن قسمت‌هایی از بدنشان، عضله‌های شما محکم، متناسب، سالم و زیبا می‌شوند. در مورد چشمانتان هم همین‌طور است - با ورزش دادن چشمانتان، عضلاتی که کره چشم را نگه می‌دارند قوی می‌شوند، جریان خون اطراف چشم بهتر می‌شود، پوست اطراف چشم‌ها سفت می‌شود، ابرو بالا انداختن از بین می‌رود، حساسیت نسبت به نور، باد و خشکی محو می‌شود، دید کامل باز می‌گردد. و چشمان شما مانند زمان جوانی می‌درخشند! می‌توانید به این‌ها به عنوان اثرات جانبی مثبت "ورزش چشم" بنگرید.

تجربه شخصی من

من از زمانی که کلاس چهارم دبستان بودم از عینک استفاده می‌کردم. از آنجا شروع شد که نمی‌توانستم از ردیف پنجم کلاس هیچ چیز را روی تخته ببینم. گله کردم که نمی‌توانم از دور تمرکز کنم، و به ردیف اول منتقل شدم. زمانی که فهمیدم از ردیف اول هم نمی‌توانم ببینم، معلم به مادر بزرگم گفت که من مرتب

چشمانم را جمع می‌کنم و نمی‌توانم تکالیف لازم را از روی تخته بنویسم. خوب در نتیجه من سر از مطب پزشک درآوردم، و طبیعتاً، برایم عینک تجویز کردند. اما مشکل این بود که کاهش دید من ادامه پیدا کرد و مجبور بودم نسخه‌ام را مرتب تغییر بدهند و هر بار شماره دیوپتری پایین‌تر و لنز ضخیم‌تری انتخاب کنند.

همواره از زدن عینک ناراحت بودم. زمانی که در دانشگاه سبیری تحصیل می‌کردم، اولین کسی بودم که لنز شیشه‌ای دست ساز را امتحان کردم. نگه داری از آنها در دسر زیادی داشت، هر روز باید در محلول صابون شسته می‌شدند، هر هفته باید آنها را می‌جوشاندم، هر ماه باید ضد عفونی می‌شدند و همواره در وحشت از دست دادن آنها بودم.

سپس "بوچ و لوم" لنزهای انقلابی نرم^۱ را به بازار عرضه کردند. اما مشکل لنزهای نرم‌شان این است که همیشه باید مرطوب باشند. این لنزها برای حفظ سطح رطوبت لازم، رطوبت چشم‌ها را جذب میکنند و افرادی مانند من به خاطر چشمانی که دائماً خشک می‌شوند دچار سردردهای میگرنی می‌شوند.

زمان می‌گذشت. من دوباره از عینک‌های با لنز کلفت استفاده می‌کردم. سپس تصمیم گرفتم تحقیقی درمورد لنزهای خشک^۲ انجام دهم. آنها هم تاحدی در دسر داشتند. برای مثال، اگر باد می‌وزید، یا اگر مژه‌ها زیادی بلند داخل چشم بروند و هنگام پلک زدن، یا چنانچه در حال ورزش هستید، لنز سخت، کاملاً شما را به در دسر می‌اندازد! یا درد می‌کشید یا دو زانو به دنبال لنزهای گران قیمت می‌گردید.

1. Bausch & Lomb

2. Soft lenses

3. Hard lenses