

La salud de nuestros ojos

Ejercicio.

Vamos a mover los ojos en cruz y aspa. Este ejercicio se hará doce veces en cada dirección considerando un movimiento completo ambos extremos.

Con la espalda recta y sin mover la cabeza, haremos el movimiento vertical, elevando y bajando los ojos. El desplazamiento horizontal se hará de un lado hacia el otro. El movimiento en aspa será subiendo y bajando los ojos en diagonal, primero un lado, luego el otro.

Beneficios: Este ejercicio evita la atrofia de los músculos orbiculares, la causa es el tipo de vida que se da en las ciudades, donde la mayor parte del tiempo se pasa en lugares cerrados. Estos movimientos tiran y aflojan el epitelio corneal logrando así que sus células constituyentes se alimenten y obtengan más oxígeno.

Masaje.

Frotaremos una mano con la otra y pondremos en contacto el centro de las palmas con el párpado y sin presionar, rozando levemente, haremos giros, primero en un sentido y luego en el otro. El centro de las palmas de las manos contiene gran cantidad de energía. Haremos este ejercicio las veces que queramos.

Beneficios: Si tenemos los ojos enrojecidos, con dolor o tensos, nos irá muy bien.

Relajación

Sugestión: Es un tipo de respiración profunda o natural que utiliza la sugestión. Según tomamos aire vamos abriendo los párpados y al expulsarlo los cerramos, todo esto de la manera más armoniosa que podamos, sin que un movimiento se adelante al otro.

Beneficios: Relaja y baja la presión ocular.

Péndulo: Una vez sentados o en el suelo con las piernas cruzadas, orientaremos la cara hacia abajo, luego, usando la imaginación pensaremos que nuestros ojos están sujetos a sus órbitas por medio de un hilo, por lo tanto, al mover la cabeza como si dijéramos No, los ojos se desplazarán en un suave vaivén.

Beneficios: Si se hace bien, quita el dolor de ojos.

Calor: Aplicar calor a los ojos en sesiones mínimas de diez minutos, para ello podemos utilizar cualquier método, paños de agua caliente, calor seco u otros medios. Aconsejo comprar un saquito relleno de semillas para calentar en el microondas, además de conservar el calor se acopla muy bien a los ojos. Como precaución, antes de aplicar calor, debemos probarlo en la muñeca, justo donde se toma el pulso.

Beneficios: Relaja, tonifica y baja la presión ocular. Esto se debe a que uno de los sistemas que utilizan nuestros ojos para remover el humor acuoso, (responsable de la presión ocular), es termodinámico.

La aplicación de los medios aquí descritos son muy eficaces para la salud de nuestros ojos.

Adolfo Cabañero