

# Ganzheitliches Konzept zur Sehverbesserung

Wenn man immer die Schuld der Genetik gibt, schiebt man die Schuld von sich weg und folglich bleibt der Mensch hilflos und passiv: Die Sehkraft zu verbessern ist möglich!

- »Die Sehverbesserung geht durch positive Veränderungen im Äußeren und im Inneren.«
- »Die perfekte Sehkraft kann vor allem durch Entspannung erreicht werden.«
- »Die Augen sind ein Teil des Gehirns und des Nervensystems«
- »Die Augen sind ein Spiegel der Seele!«

Die vegane Vitalkost ist eine Hilfe für die Sehverbesserung durch die vielen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Biophotonen, jedoch der seelische Anteil sollte immer berücksichtigt werden. Dazu die folgenden Tipps:

1. Die Abhängigkeit von der Brille reduzieren, indem man die Sehhilfe (auch Kontaktlinsen) so wenig wie möglich trägt. Nach Möglichkeit nur bei Bedarf, z.B. Autofahren, Schulunterricht oder Arbeit und das über mehrere Monate und Jahre.
2. Wichtig: Parallel dazu sollte auf die Faktoren, seelische Konflikte oder ungesunder Lebensstil eingegangen werden, die zur Fehlsichtigkeit geführt haben: Das Erforschen der Ursachen und des seelischen Anteils der Augenprobleme und die Weichen stellen.
3. Bei höherer Dioptrienzahl, eine unterkorrigierte Brille oder Kontaktlinsen benutzen.
4. Sich eine tiefe und bewusste Atmung angewöhnen:  
Jedes Mal, wenn man verschwommen sieht, mehrmals blinzeln, danach mit der Lunge – Brustkorb erweitern – tief und lange atmen.  
So fließt mehr Energie über die Akupunkturmeridiane zu den Augen.
5. Vegane Ernährung, insbesondere mit hohem Vitalkost-Rohkost-Anteil von 50 bis 100%.
6. Bewegung, Sport, Kontakt mit der Natur pflegen täglich 60-90 Min. spazieren oder „Meditatives Wandern“.
7. Die Augen entspannen sich und die Sehkraft wird besser, wenn man sich im Freien aufhält. Ohne Brille in die Natur gehen: Viele Fehlsichtige sehen perfekt scharf bei sonnigen Tagen.

- »Der Weg zurück zur Sehverbesserung geht zum großen Teil über die Natur, durch die Entspannung und das Erlernen, ruhiger zu werden.«
- »Die Sehverbesserung ist ein innerer Prozess.«

8. Ein neuer Mensch werden, der innere Werte entfaltet.
9. Höhere Ziele haben und die geistige Evolution anstreben.
10. Achtsamkeit = bewusstes Leben und gelebte Spiritualität.
11. Mit Gedankenkraft, Visualisation und positiver Programmierung arbeiten.
12. Innere Klarheit und Ordnung im Leben schaffen, Vergangenheit aufarbeiten.
13. Positive Kommunikation mit anderen Menschen, mit Natur und Tierwelt.
14. Mehr und mehr nach dem Gesetz der Liebe zu leben.

Ein schneller Weg, die Sehkraft zu verbessern oder von der Brille frei zu werden, ist: Die Brille so wenig wie möglich tragen – und parallel dazu auf die Ursachen eingehen, die zur Fehlsichtigkeit geführt haben. Dies kann unterstützt werden mit naturheilkundlichen Therapien und Entspannungsbehandlungen.

\*\*\*\*\*

In unserer **Arztpraxis VITA SANA** begleiten wir unsere Patienten auf dem Weg zur Sehverbesserung und Augengesundheit ganzheitlich, mit den oben genannten Hinweisen, Augenschule in der Natur, Meditatives Wandern, Seminare für das Innere Leben sowie mit individuellen Lebensberatungsgesprächen, um die Sprache der Seele und das Unterbewusstsein, die tieferen Ursachen der Krankheit oder Lebenssituationen zu ergründen.

**AUTOR:** Jordi Campos, Arzt für Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Augentraining, Irisdiagnose, Autor, Tierschützer, Vegetarier dritter Generation, Veganer und Vitalköstler

**KONTAKTADRESSE:**

Arztpraxis VITA SANA / D-97852 Schollbrunn / Tel.: 0049 (0) 9394 995 227  
Ganzheitsmedizin für Körper • Seele • Geist  
Augenschule • Meditatives Wandern • Seminare des Inneren Lebens  
info@jc-vita-sana.com / www.jc-vita-sana.de