



OLHOS DE ÁGUIA

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICO
PARA CADA TIPO DE PROBLEMA VISUAL

TATIANA GEBRAEL

NADA É ABSOLUTO...

Estes são programas que, apesar de serem específicos para cada problema visual, podem sofrer alterações de acordo com suas individualidades.

Cada pessoa é única e nada é exato e imutável em nosso corpo, portanto, não receba estas informações como absolutas. Siga a intuição inata que você possui de saber o que é melhor para você, e o que está precisando neste momento.

Entretanto, a boa notícia é que muitas pessoas conseguem benefícios incríveis com estes programas, mesmo que gerais, eles costumam ser muito eficientes.

Você vai aprender TODOS estes exercícios a seguir nos módulos do Curso, então fique tranquila(o). Você aprenderá todos eles, passo a passo. Na frente de cada exercício está indicado o módulo onde você o aprenderá, ex, Mod - 1 quer dizer Módulo 1.

Você pode adicionar os exercícios na rotina aos poucos.

Começando com 2 exercícios por dia na primeira semana, depois 4 e assim por diante.

Mas sem problemas também, se você já conhece os exercícios, iniciar todos eles juntos. Depende da sua vontade. Sinta o que é melhor para você e vá em frente.

Sumário

Clique na página desejada

Prevenção e Manutenção.....	4
Miopia	5
Hipermetropia	6
Presbiopia (vista cansada)	7
Astigmatismo	8
Estrabismo e Amblipia.....	9
Catarata	10
Glaucoma	11
Problemas com Nervo Óptico.....	12
Descolamento de Retina.....	13
Olhos Secos ou Irritados.....	14
Degeneração Macular e Buraco de Macula	15
Membrana Epirretiniana	16
Retinose Pigmentar	17
Sequela de AVC.....	18
Visão Dupla ou Diplopia	19
Ceratocone	20
Nistagmo	21
Descolamento de Vítreo	22
Retinopatia Diabética (diabetes)	23
Ptose e Espasmo Palpebral	24
Distrofia de Fuchs.....	25
Uveite.....	26
Blefarite.....	27
Neurite óptica - Escleróse Múltipla	28
Doença de Stargardt	29
Pterígio	30
Moscas Volantes.....	31
Toxoplasmose.....	32

Prevenção e Manutenção

- Palming 6 minutos 2 a 3 x na semana– Mod 1
- Automassagem 2x na semana – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria por 5 minutos – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 min 1 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar para bem longe quando se lembrar.
- Prestar atenção a sua Visão periférica.
- Olhar para detalhes do mundo, do rosto das pessoas, das letras.
- Piscar suave e a cada 4 segundos
- Alongamento dinâmico 2 x na semana – Mod 6
- Exercício de Convergência 3x na semana – Mód 9
- Quando no computador usar o bônus 11 dicas práticas para utilizar o computador e celular sem cansar seus olhos.
- Cuidar da Alimentação e praticar exercícios físicos
- Cuidar das Emoções

Programa para quem quer prevenir, mas também é a manutenção após melhorar o problema visual específico.

Miopia

- Palming 20 minutos ao dia – Mod 1
- Automassagem 1x ao dia – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria 3 x na semana 5 minutos – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 min 2 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alternar olhar para bem longe, meia distância e perto. 1 minuto em cada distância, repetir 3 x, 1x ao dia. O que está longe também é muito bom. Existe visão e foco longe, estimule este pensamento. – Mod 4.
- Visão periférica 10 minutos ao dia – Mod 4
- Olhar para detalhes 10 minutos ao dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual 10 minutos por dia – Mod 8

Estimular seu lado criativo. Música, dança, e atividades mais livres, sem muita regra. Ame o imperfeito também

Hipermetropia

- Palming 12 minutos por dia-Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas -Mod 1
- Caso tenha muita tensão nos músculos da face, compressa morna, ou alternar entre a compressa morna e fria (1 minutos cada) 3 a 4 x na semana - Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites -Mod 2
- Olhar para bem longe 20 minutos por dia – Mod 4
- Visão periférica 20 minutos por dia – Mod 4
- Alongamento dos olhos 1 x ao dia (estático e dinâmico) – Mod 6
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes – Mod 7
- Exercícios de Leitura com a folha de parágrafos 10 minutos por dia-Mod 7

Procure se aproximar das pessoas que você gosta. Nem só o que está longe tem foco. Não afaste as coisas para se sentir confortável... estimule a proximidade.

Presbiopia (vista cansada)

- Palming 12 minutos por dia- Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso tenha cansaço visual, compressa Fria 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Visão periférica 10 minutos por dia – Mod 4
- Piscar um olho independente do outro várias vezes – Mod 3
- Alternar olhar longe e perto 20 x, 5 segundos (piscadas) perto e 5 segundos (piscadas) longe. Depois olhar somente longe por mais 10 minutos. – Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 minutos por dia – Mod 5
- Exercícios de Leitura com a folha de parágrafos 10 minutos por dia. Acrescentar ler com pouca e muita luz. – Mod 7
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes – Mod 7
- Exercícios com as Contas 4 x na semana 5 a 10 minutos – Mod 9

Não ache que é impossível antes de tentar...mude sua crença de que ler é difícil...Ler é fácil, e vai ficar cada vez mais fácil a medida em que você praticar os exercícios.

Astigmatismo

- Palming 12 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada) 6 minutos 1x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alongamento dos olhos 1 x ao dia (estático e dinâmico) – Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 15 minutos por dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual (manchetes) 10 minutos por dia – Mod 8

Estimule sua flexibilidade, tanto nas atividades físicas, quanto na vida emocional e profissional

Estrabismo e Amblipia

- Palming 12 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas – Mod 1
- Compressa morna 3 x na semana por 5 minutos – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Piscar independente cada olho – Mod 3
- Melissa 8 minutos por dia –Mod 5
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Balanço Longo 10 minutos por dia – Mod 6
- Alongamento dos 2 olhos no escuro. Depois alongar somente o olho estrábico no sentido contrário que ele desvia 5 x (10 segundos cada vez), isso se somente um dos olhos desviar. Girar os 2 olhos em ambos os sentidos, e movê-los em todas as direções no escuro (alongamento dinâmico) .1 x ao dia no total 8 minutos. Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 10 minutos por dia – Mod 6
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia – Mod 9
- Exercícios com os óculos Verde-Vermelho 4 x na semana 10 minutos cada – Mod 9

Não intitular seu olho mais fraco como ruim, ou preguiçoso. Ele é muito bom, só precisa do estímulo certo.

Catarata

- Palming 60 minutos por dia Pode dividir em 6 x de 10 minutos se desejar, ou 3 x de 20 minutos, fique à vontade. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alternar olhar longe e perto 20 x, 5 segundos (piscadas) perto e 5 segundos (piscadas) longe. Depois olhar somente longe por mais 30 minutos (pode dividir e 3 x de 10 minutos). 1 x por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco ou Melissa 10 minutos por dia, incluindo saltar e pegar a bola, sempre com muito movimento do corpo. – Mod 5
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Cuidar da Nutrição (bônus alimentação para Saúde dos Olhos)
- Intensificar a circulação corporal – Bônus Circulação para os Olhos

Repensar sua relação com os outros e com o meio. Será que eu estou me fechando para o mundo?

Glaucoma

- Palming 6 minutos no máximo de cada vez. 3 x por dia, com pelo menos 5 minutos de intervalo entre eles. Um deles com visualização positiva (livrar-se do medo de perder a visão) -Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e PESCOÇO – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada), 6 minutos 4 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia –Mod 2
- Visão periférica 20 minutos por dia (caso tenha o campo visual mais comprometido utilize a estimulação com luzes) – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco na leitura 5 minutos – Mod 7
- Soltar o corpo, Bônus Aumentar a Circulação para os Olhos e Bônus
- Video Aula Corporal de Meir Schneider.
- Exercícios físicos regulares.

Não tenha medo, seu olho é muito poderoso, e você é a melhor pessoa para cuidar dele. Só irão acontecer coisas boas com seus olhos.

Problemas com Nervo Óptico

- Palming 60 minutos por dia- Mod 1
- Automassagem 1x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar entre compressa morna e fria (1 minuto cada), 6 minutos ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia –Mod 2
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 10 minutos Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 5 minutos para cada olho – Mod 5
- Bônus Aumentar a Circulação para os Olhos

Nervo é uma das estruturas do nosso corpo que mais se regenera e se multiplica. É possível, acredite em suas células neurológicas que elas responderão positivamente.

Descolamento de Retina

- Palming 30 minutos por dia. Um deles com visualização positiva (livrarse do medo de perder a visão) – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Olhar Longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 15 minutos Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 8 minutos para cada olho. – Mod 5
- Olhar para os detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Leitura com o olho mais fraco 5 a 8 minutos por dia - Mod 7

Deixe as preocupações de lado, se divirta, relaxe, cuide da sua saúde emocional e pratique exercícios físicos leves regularmente.

Olhos Secos ou Irritados

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia
– Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa com água gelada, ou água buricada gelada (se você não é alérgico). Pode usar uma toalinha umedecida, ou compressas de gel, aquelas que ficam no congelador (envolva também com uma toalha para não gelar muito os olhos) – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia. – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar. (Bônus 11 dicas para usar o computador e celular sem cansar)

Evitar lentes de contato, máscaras para dormir, ambiente com ar condicionado e beber muita água. Diminua sua ansiedade e stress, e cultive o equilíbrio emocional.

Degeneração Macular e Buraco de Macula

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 25 minutos por dia – Mod 2
- Banho no Escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Visão Periférica 4 x na semana 5 minutos – Mod 4
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 2 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos 8 minutos por dia – Mod 7

Qual é seu foco na vida? Será que a falta de foco na visão não reflete a falta de foco em outras áreas da sua vida?. Dê valor à beleza e ao colorido das situações e seja feliz, você merece.

Em caso de Edema na mácula ou retina aumente o tempo do exercício Palming para 50 minutos por dia (pode dividir em 2 a 3 vezes por dia), e faça compressa fria 2 a 3 x ao dia. Quando o edema estiver controlado você poderá voltar ao tempo normal dos exercícios.

Membrana Epirretiniana

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 2 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos 5 a 8 minutos por dia. – Mod 7

Seu organismo é muito poderoso e capaz de se curar naturalmente, confie em você mesmo (a).

Retinose Pigmentar

- Palming 24 minutos por dia. Pode ser dividido em 3x ao dia. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos). - Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia. – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia.- Mod 6
- Estimular o campo visual de maior dificuldade com luzes no escuro. 10 minutos por dia. – Mod 4 periferia, ou Mod 6 Visão Central

Você não é escravo da genética. Seus olhos são perfeitamente capazes de se curar.

Sequela de AVC

- Palming 24 minutos por dia, divididos em 4 x de 6 minutos cada. – Mod 1
- Automassagem 20 minutos por dia. Dividido em 2 x de 10 minutos. Mod 1
- Compressa Fria 5 minutos ao dia – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia. –Mod 2
- Olhar Detalhes 10 minutos por dia. – Mod 6
- Tapotagem no corpo todo 2 x ao dia. – Bônus Aumente a
- Circulação Sanguínea para os Olhos
- Exercícios para melhorar a circulação (Vídeo Corporal Meir Schneider) espalhados durante todo o dia – Bônus
- Visão Periférica 4 x na semana 5 minutos – Mod 4
- Estimular o campo visual de maior dificuldade com luzes no escuro. 10 minutos por dia. – Mod 4 periferia, ou Mod 6 Visão Central

Visão Dupla ou Diplopia

- Palming 20 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região entre os olhos e acima das sobrancelhas – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Piscar independente cada olho – Mod 3
- Melissa 20 minutos por dia. Durante este exercício você não terá visão dupla, então você pode ficar com o cartão até 45 minutos por dia, fazendo suas atividades em casa, por exemplo. – Mod 5
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Convergência (olhar para as unhas no nariz) 30 segundos de cada vez, repetir 5 vezes – Mod 7
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia. Encontrar um ângulo que a conta que você está focando não fique dupla – Mod 9
- Exercícios com os óculos Verde-Vermelho 4 x na semana 10 minutos cada – Mod 9

A Diplopia pode ter muitas causas, porém entenda quando ela começou e procure analisar se há alguma separação mal resolvida, seja ela amorosa, na família, profissional ou de um bem material. Trabalhe para diminuir essa duplicidade também em sua vida!!

Ceratocone

- Palming 24 minutos por dia – Mod 1
- Compressa Morna 5 minutos 1 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Alongamento dos olhos 2 x ao dia – Mod 6
- Seguir objeto que brilha , ou luzes no escuro 15 minutos por dia – Mod 6
- Exercícios com a Tabela Visual 10 minutos por dia – Mod 8
- Exercícios Corporais Vídeo Meir Schneider - Bônus

Estimular sua flexibilidade tanto nas atividades físicas, quanto na vida emocional e profissional

Nistagmo

- Palming 30 a 40 minutos por dia -Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia – Mod 2
- Sentir os movimentos dos olhos tocando levemente as pálpebras fechadas. – Mod 6
- Observar os movimentos olhando para o centro dos olhos (ponte do nariz) em frente ao espelho 1 x por dia – Mod 6
- Alongamento dos olhos 1 x por dia – Mod 6

Preste atenção em quais situações os movimentos estão mais agitados ou menos agitados. Descubra aquelas situações que te fazem mal e fique afastado delas. Diminua sua ansiedade e stress, e cultive o equilíbrio emocional.

Descolamento de Vítreo

- Palming 30 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), principalmente na região da face e PESCOÇO – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Olhar e seguir as moscas volantes com o olho até ela desaparecer e em seguida olhar longe. Caso tenha moscas nos 2 olhos, fazer primeiro cobrindo um, e depois o outro.
- Faça todos os dias até esta mosca desaparecer de vez. Não fuja das moscas, olhe para elas. – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Caso haja diferença entre os olhos: Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Olhar detalhes 5 minutos por dia – Mod 6
- “Temos forças dentro de nós capazes de destruir aquilo que nos atrapalha, basta que as deixemos livres para fazê-lo.” Meir Schneider.

Diminua as preocupações, cuide de você!!

Retinopatia

- Palming 24 minutos por dia, divididos em 4 x de 6 minutos cada. Se houver sangramento ou edema na retina pratique 60 minutos (também pode dividir em 3 a 4 sessões por dia) – Mod 1
- Automassagem 20 minutos por dia. Dividido em 2 x de 10 minutos. Mod 1
- Compressa Fria 5 minutos ao dia – Mod 1
- Banho no escuro todas as noites. – Mod 2
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia. –Mod 2
- Olhar Detalhes 10 minutos por dia. – Mod 6
- Tapotagem no corpo todo 2 x ao dia. – Bônus Aumente a Circulação
- Sanguínea para os Olhos
- Exercícios para melhorar a circulação (Vídeo Corporal Meir Schneider) espalhados durante todo o dia – Bônus
- Caso tenha pontos cegos na retina estimule-os com os óculos furadinhos adaptados (deixar livre somente as áreas lesionadas da visão). Utilize bola ou luzes para fazer o estímulo. 8 minutos por dia. – Mod 7

Exercite-se diariamente e controle a alimentação!

Ptose e Espasmo Palpebral

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia
– Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa fria para Ptose, e compressa Quente no caso de Espasmos.
10 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios para PISCAR (sequência para fortalecimento e relaxamento
da pálpebra). 2 x por dia. Mod 3
- Olhar longe 10 minutodia -s por Mod 4
- Caso haja diferença entre os olhos: Tampão no olho mais forte e
estimular o mais fraco 15 minutos por dia – Mod 5
- Alongamento ocular dinâmico 1 x ao dia – Mod 6

Distrofia de Fuchs

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 x ao dia. – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Alternar compressa Fria e Quente. 30 segundos cada uma por 10 minutos. 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 30 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios para PISCAR 2 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia –Mod 4
- Alongamento ocular dinâmico 1 x ao dia – Mod 6

Uveite

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia
– Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa Fria 3 a 4 x ao dia durante a crise. 10 minutos cada. – Mod 1
- Fora da crise alternar 1 minuto e meio compressa fria para 30 segundos de compressa quente, fazer 6 a 8 x. 1 x ao dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos por dia. Não fazer no período da crise aguda – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 30 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar. No período da crise evitar o uso.
- Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar seus Olhos.

Evitar lentes de contato, máscaras para dormir e ambiente com ar condicionado.

Blefarite

- Palming 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia.
Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos), massagear também os cílios (pode praticar durante a lavagem diária dos cílios).
– Mod 1
- Compressa Fria 2 x ao dia durante 10 minutos cada – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todos as noites. – Mod 2
- Exercícios para PISCAR melhor. 1 x por dia - Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia. – Mod 4

Evitar lentes de contato, máscaras para dormir e ambiente com ar condicionado.

Neurite óptica - Esclerose Múltipla

- Na crise passar várias horas do dia em um aposento escuro (somente durante a crise). Pode cobrir os olhos com um pano leve durante 1 dia ou 2, e fazer sessões longas do exercício
- Palming (empalmar). – Mod 1
- Automassagem facial, e principalmente no pescoço e ombros. – Mod 1
- Compressa fria 1 a 2 x ao dia por 10 minutos cada – Mod 1
- Após a crise:
 - Palming 40 minutos por dia -Mod 1
 - Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
 - Compressa fria 1 x ao dia por 10 minutos – Mod 1
 - Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia, no sol mais fraco (cuidado com o calor excessivo) –Mod 2
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco com luzes no escuro. 10 minutos. Caso os dois tenham dificuldade de visão, alternar 5 minutos para cada olho – Mod 5

Doença de Stargardt

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Livre escolha entre compressa morna ou fria 5 a 10 minutos 3 x na semana – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 20 minutos por dia – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Visão Periférica 5 minutos 1 x ao dia - Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min por dia. – Mod 5
- Olhar para detalhes 10 minutos por dia – Mod 6
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Estímulo da visão central com os óculos furadinhos. – Mod 7

Você não é escravo da genética. Seus olhos são perfeitamente capazes de se curar.

Pterígio

- Palming 30 a 40 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia
 - Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa com água gelada, ou água buricada gelada (se você não é alérgico) – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 3 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min por dia – Mod 5
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar.
- Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar os olhos

Evitar lentes de contato, máscaras.

Moscas Volantes

- Palming 30 minutos por dia. Pode ser dividido em 3 a 4 x ao dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Compressa fria 5 minutos por dia- Mod 1
- Olhar e seguir as moscas volantes com o olho até ela desaparecer e em seguida olhar longe. Caso tenha moscas nos 2 olhos, fazer primeiro cobrindo um, e depois o outro.
- Faça todos os dias até esta mosca desaparecer de vez. Não fuja das moscas, olhe para elas. – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 10 minutos 4 x na semana – Mod 2
- Banho no escuro todas as noites – Mod 2
- Exercícios par PISCAR melhor. 1 x por dia – Mod 3
- Olhar longe 10 minutos por dia – Mod 4
- Tampão e bolinha para trabalhar seu olho mais fraco, se houver essa diferença entre um olho e outro. 8 min 3 x na semana- Mod 5
- Pausas no uso do computador/leitura/TV. A cada 40 minutos parar por 10 minutos no mínimo e descansar, fazer qualquer outra coisa e depois voltar. Bônus 11 Dicas para usar o Computador e Celular sem cansar os olhos.

Investigar a causa das Moscas, na maioria das vezes é stress, mas sempre investigue com o oftalmologista. Relaxe, elas são suas amigas, e estão te alertando para cuidar melhor de você e dos seus olhos.

Toxoplasmose

- Palming 30 minutos por dia – Mod 1
- Automassagem 1 x ao dia (em média 5 a 10 minutos) – Mod 1
- Caso haja tensão nos olhos fazer compressa fria 5 minutos por dia – Mod 1
- Sunning (Ensolar) 15 minutos por dia – Mod 2
- Olhar Longe 8 minutos por dia – Mod 4
- Tampão no olho mais forte e estimular o mais fraco 15 minutos. – Mod 5
- Balanço Longo 3 min 1 x ao dia – Mod 6
- Olhar para os detalhes 8 minutos por dia – Mod 6
- Caso tenha pontos cegos na retina (cicatrizes) estimule-os com os óculos furadinhos adaptados (deixar livre somente as áreas lesionadas da visão).
- Utilize bola ou luzes para fazer o estímulo. 8 minutos por dia. – Mod 7
- Caso tenha alguma dificuldade de foco perto acrescentar exercícios de Leitura 8 minutos ao dia Mod 7
- Caso tenha alguma dificuldade de foco longe acrescentar exercícios com a Tabela Visual 8 minutos ao dia Mod 8
- Exercício com as Contas 5 minutos por dia. – Mod 9



OLHOS DE ÁGUIA

MELHORANDO SUA VISÃO