

SEHKRAFT

Forschung nach dem LSMN/P5 System
Hugo Werner Ziltener

Skript zum Sehkraftkurs 17.5.2019



Naturheilpraxis Glänzel

Kontakt

Kristina Glänzel
Hauptstrasse 44, Weesen 8872

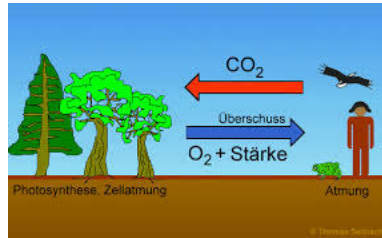
076 78 70 210

heilpraxisglaenzel@gmail.com

kristinaglaenzel.ch

Visuelle Erklärung zum System





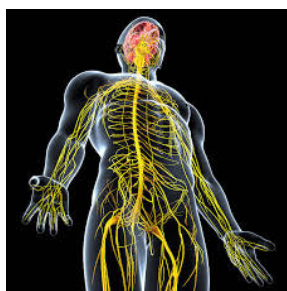
Sauerstoff



Muskelfasziensystem



SEHKRAFT
 nach dem
 LSMN/P5 System
 Hugo Werner
 Ziltener



Nervensystem



Psyche

- Licht
- Sauerstoff
- Muskelfasziensystem
- Nervensystem
- Psyche

Die Benutzung der Rasterbrille



Naturheilpraxis Glänzel

SEHKRAFT

FORSCHUNG

Hugo Werner Ziltener

Wie benutzen Sie die Rasterbrille:

- Wenn Sie einen Film schauen drehen sie langsam und bewusst ihren Kopf
- Die Dauer des Tragens ist von Person von Person verschieden -> sie beginnen mit ein paar Sekunden und Minuten aufs Mal und steigern nach ein paar Tagen auf 2-3 Minuten und so können sie einst die Dauer auf 20-30 Minuten steigern, ihre Auge und Gehirn wird Anfangen anders zu arbeiten, das benötigt Zeit.
- **Besser ist es die Rasterbrille öfters am Tag zu benutzen**, als einmal und dies zu lange-> Also lieber kürzer dafür häufiger.
- Nutzen sie ihre eigene Intuition, wenn es Zeit ist sie wieder abzusetzen
- Verwenden sie ihre Brille dort, wo sie ihre eigene Brille einsetzen würden (ausser beim Bedienen von technischen Geräten, wie Auto- oder Motorrad fahren)
- Nutzen sie die Brille beim Lesen von Büchern und Zeitungen
- Bei der Arbeit am Computer
- Beim Fernsehen
- In einem Konzert
- Ganz einfach, bei ihren täglichen Verrichtungen
- Die Lochbrille erlaubt es uns die Präsenz zu üben ohne das Limbische System zu zerstören

Die Blutversorgung in der Aderhaut wird ebenso verbessert

- Benutzer berichten auch von einer Stärkung des unteren Rückens
- weniger Spannung in Hals und Schulter
- weniger Kopfschmerzen
- geringere Lichtempfindlichkeit
- geringere Ermüdung der Augenmuskeln
- Verbesserte Aufmerksamkeit und einen besseren Fokus

Pflegen der Rasterbrille:

- Die Oberfläche der **Rasterbrille** kann verkratzen
- Fassen sie die **Rasterbrille** genauso sorgsam an, wie eine herkömmliche Brille
- Wenn die Oberfläche beschmutzt ist, verwende bitte ein feuchtes Tuch um sie zu säubern
- Bitte keine Aggressiven Reinigungsmittel verwenden, weil der Kunststoff sich dann wahrscheinlich verändert
- Genau wie bei geschliffenen Brillen braucht es vielleicht eine Anpassung der Bügel

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss:

- Die HZ-Rasterbrille ist eine Diagnose und Trainingsbrille.
- Sie darf nicht benützt werden bei der Benutzung von technischen Geräten.
- Sie darf nicht benützt werden im Strassenverkehr, z.B. als Fahrzeuglenker.
- Inhalte geben keine Heilungsversprechen von Erkrankungen.
- **Viele Personen haben damit schon Erfolg gehabt. Dieser Erfolg begründete sich auf die seriöse und konsequente Benützung der HZ-Rasterbrille unter Berücksichtigung des LSMN/P5 - Systems.**
- **Viel Spass!**