

## ΥΠΕΡΟΡΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΒΑΤΕΣ

Για βελτίωση της όρασης κατά τη διάρκεια της παρατήρησης, μόλις δεν βλέπουμε όσο καλά θα θέλαμε, κλείνουμε τα μάτια μας και ήρεμα σκεφτόμαστε ένα χρώμα π.χ. μπλε. Μόλις αισθανθούμε τα μάτια ξεκούραστα, τα ανοίγουμε και βλέπουμε πλέον ότι η όρασή μας έχει βελτιωθεί για λίγα δευτερόλεπτα, επαναλαμβάνουμε την άσκηση αυτή για 4-5 φορές και αυξάνουμε θεαματικά τη χρονική διάρκεια της υπερόρασής μας!!!