

# WZROK

## dobro najwyższe

Tytuł oryginału:

"Gesunder Korper - Gesunde Augen"

Przekład:

Dariusz Łyżnik

Projekt okładki:

Oskar Głodowski

© by Waldthausen Verlag, 27718 Ritterhude

Wydanie polskie : "Interspar" Sp. z o.o.  
04-539 Warszawa, ul. Azaliowa 7 tel 613-26-71

# IDEALNE ZDROWIE

"Idealne zdrowie" jest w najszerszym szerszym znaczeniu tego określenia wzajemną relacją pomiędzy właściwościami fizycznymi; duchowymi, emocjonalnymi, umysłowymi i społecznymi. W przypadku każdej poszczególnej jednostki zdolność do zdobycia i utrzymania swej pozycji w świecie zależy od tego, w jakim stopniu właściwości te współgrają ze sobą. Niewątpliwie ważną cechą harmonijnej osobowości jest dobrze wykształcone, zdrowe ciało.

Człowieka możemy określić jako zdrowego, gdy jest sprawną i wydajną osobowością, wolną od wszelkich bólów i dolegliwości. Nie poddające się bólowi, zmęczeniu i starzeniu się ciało posiada wtedy wystarczającą siłę mięśni i zależną również od czynników psychicznych wytrzymałość, umożliwiającą zachowanie odpowiedniej postawy w każdej sytuacji, uporanie się z codziennymi obowiązkami i stawianie czoła sytuacjom krytycznym czy wyjątkowym. Człowiek taki dysponuje wystarczającą ilością energii, by po spełnieniu obowiązków zawodowych poświęcić się swemu hobby, nie zaniedbując również zobowiązań towarzyskich. Może sprostać wymogom otaczającego go świata, bowiem wszystkie narządy zmysłu funkcjonują bez zarzutu. Jest człowiekiem silnym, toteż szybko i bez środków pobudzających jest w stanie uwolnić się od zmęczenia, napięcia, stresu i innych obciążeń, w związku z czym cieszy się dobrym snem, a rano jest wypoczęty, sprawny i gotowy do spełniania kolejnych zadań - zawodowych, rodzinnych, społecznych i innych.

Utrzymanie idealnego zdrowia i sprawności organizmu wymaga zrozumienia dla swego ciała, właściwych nawyków żywieniowych i prowadzenia rozsądnego trybu życia. Warto, bo efektem jest szczęście, promieniejące zdrowie, spokój duchowy, wolniejsze i godniejsze starzenie się i radość odczuwana z życia i odnoszonych sukcesów.

Dr Paul C. Bragg

Dr Patricia Bragg

---

## ROZDZIAŁ 1

### WZROK - DOBRO NAJWYŻSZE

*"Używajcie swoich oczu! Żyćcie każdego dnia tak, jakbyście jutro mieli oślepnąć - a odkryjecie świat pełen cudów, cudów, kt6rych do tej pory nie dostrzegaliście albo traktowaliście jako coś oczywistego!"*

Rady takiej udzielała wszystkim Helen Keller - przed ponad 75 laty. Na skutek ciężkiej choroby, w dziecięcym wieku straciła wzrok, słuch i mowę. Jednak udało się jej pokonać kalectwo i stała się znana na całym świecie, jako pisarka i rzeczniczka osób niewidomych. Nauczyła się na powrót mówić oraz "widzieć" i "słyszeć" - palcami. Jednak największy z darów - wzrok, pozostał na zawsze wspomnieniem dzieciństwa. Jej rada, przeznaczona dla widzących, nie wynikała bynajmniej z zazdrości, lecz z dogłębnego przekonania, że ów wspaniały dar - światło wzroku - najczęściej traktowany jest jako coś oczywistego i w efekcie nie jest w pełni wykorzystywany, bądź też wykorzystywany jest źle.

## **Jak odzyskałam wzrok**

Wiem dokładnie, co Helen Keller miała na myśli, bowiem wiem, co znaczy utracić światło oczu. Na szczęście dotknęło mnie to tylko czasowo, nie na zawsze. Jako nastolatka, jeszcze na studiach przeżyłam ciężki wypadek samochodowy i kosztowało mnie to czasową utratę wzroku.

Odwagą natchnął mnie mój ojciec, udzielając też cennych wskazówek. Dzięki temu w stu procentach odzyskałam wzrok i od tego czasu ma on optymalną ostrość 6/6.

Proszę mi wierzyć, że jest to świętą prawdą: wartość oczu człowiek docenia dopiero wtedy, gdy nie może widzieć, nawet jeśli ociemnienie jest tylko czasowe. Wzrok stał się dla mnie tak ważny, że codziennie poświęcam pewien czas, by naturalnymi metodami wzmocnić oczy i zachować dobre widzenie.

## **Nauka - nie terapia**

Jestem bardzo wdzięczna, że Bóg dał mi dobre oczy i chciałabym swe szczęście dzielić ze wszystkimi ludźmi. Dlatego napisałam tę książkę.

Moim celem i życzeniem jest pomóc innym, tak, by mogli pomóc sobie sami! Nie mogę tego zrobić za Was. Musicie zrobić to sami, przestrzegając programu, który w tej książce przedstawiam. Nie mam do zaoferowania żadnych leków, żadnych porad lekarskich i żadnej terapii. Program zdrowotny Braggów służący poprawie wzroku to nie terapia - to kurs szkoleniowy.

Przychodzę zatem jako nauczycielka, by pokazać, w jaki sposób obchodzić się z najcenniejszym darem, jaki Bóg Wam dał: z Waszymi oczyma.

Podczas kursu nauczycie się, jak doprowadzić do lepszego widzenia, jak chronić oczy przed przemęczeniem, jak łagodzić napięcie prowadzące do wyczerpania, bólów głowy i bezsensowności i jak zapobiegać dolegliwościom oczu.

Nauczycie się, w jaki sposób (w większości wypadków) odzyskać i zachować normalny wzrok, za sprawą przestrzega. nią prostego programu, obejmującego właściwe pielęgnowanie oczu, ćwiczenia mięśni ocznych, ćwiczenia odprężające oraz właściwe odżywianie oczu.

## **Słowo ostrzeżenia**

Służący poprawie wzroku program zdrowotny Braggów pomyślany jest jako czynnik wspierający, a nie zastępujący pracę okulisty. Tylko wykwalifikowany specjalista jest w stanie diagnozować i leczyć choroby oczu, przepisywać odpowiednie okulary czy korygować mechaniczne wady oczu (omówione w rozdziale piątym).

Nie jest to w żadnym wypadku któryś z nierealistycznych programów pod tytułem "odrzuć swe okulary", chociaż niektórzy z moich uczniów odnieśli wielki sukces, rzeczywiście obywając się bez nich - prawdopodobnie dlatego, że ich dolegliwości okulistyczne nie były chorobą w właściwym tego słowa znaczeniu a jedynie symptomami.

Ogólny stan organizmu wpływa bowiem na oczy, tak samo, jak oczy wpływają na organizm. Na przykład kłopoty ze wzrokiem mogą prowadzić do dolegliwości żołądkowych i odwrotnie.

Nieważne, czy nosicie okulary, czy nie - najprawdopodobniej niedostatecznie troszczycie się o własne oczy. Program ten dopomóc ma w utrzymaniu normalnego widzenia - w okularach czy bez nich. A lepszy wzrok prowadzi do większej radości życia.

Tysiące moich uczniów, stosujących się do programu pozbyło się uciążliwych dolegliwości, by wymienić choćby chroniczne przemęczenie wzroku, bóle głowy, "widzenie starcze", sine podkrążenia oczu, łzawienia, osłabienia, zmęczenia ... Muszę jednak zastrzec, że program ten nie jest panaceum na wszelkie bolączki i stanowczo ostrzegam przed wszelkimi programami czy terapiami, które roszczą sobie do tego pretensje.

Przy poważnych problemach ze wzrokiem i oczami zalecam wizytę u dobrego okulisty. I niezależnie od tego, czy kłopoty ze wzrokiem pojawiają się czy nie, regularne badania profilaktyczne są bardzo rozsądnym krokiem.

## Najważniejszy narząd zmysłu

Wszystko, co wiemy o świecie zależy od naszych zmysłów, od dotyku, smaku, węchu, słuchu i wzroku. Pomyślmy tylko chwilę, ile informacji stracilibyśmy, gdyby jedna z tych dróg poznania została zamknięta. Najcenniejszym i najwszechstronniejszym ze wszystkich zmysłów jest wzrok.

Oczy to okna pomiędzy nami a światem zewnętrznym. Dzięki nim nie tylko poznajemy nasze otoczenie, ale uczymy się również interpretować to, co przekazuje nam doświadczenie i wychowanie. Dobre oczy są niezbędne, by uczyć się ze słowa pisanego. Książki obdarzyć mogą nas wszystkim: wiedzą i mądrością, przygodami, podróżami i romantyką. Jednak czytanie uczy nas przede wszystkim rozsądnego myślenia, dając szansę na zharmonizowanie ze sobą logiki i emocji.

Patrząc na ziarno zboża widzimy zapewne co innego niż rolnik czy artysta. Ważny bowiem jest nie tylko sam widok, ale i to, co ów obraz dla nas znaczy. A to z kolei zależy przede wszystkim od tego, czego nauczyliśmy się używając oczu. Gdy czytamy książkę, oczy nie tylko muszą wykonywać cały szereg błyskawicznych i dokładnych zdjęć, muszą również rozpoznawać słowa i rozumieć ich znaczenie.

## Pielęgnowanie wzroku ważne w każdym wieku

Od porannego przebudzenia się, aż do wieczornego spoczynku każdy człowiek inwestuje mnóstwo energii by widzieć z bliska i z daleka.

Dlatego powinniśmy już dzieciom wpajać, jak właściwie pielęgnować ciało i oczy. Silne, dobrze odżywione ciało zdecydowanie wspiera właściwości wzroku. Musimy oczy trenować, używać ich i pielęgnować tak, jak to przewidziała natura.

W szkołach napotkać można wiele pozornie opóźnionych w nauce dzieci, wielu "repetowiczów", którzy na skutek niedostatecznego odżywienia i złej opieki nie są w stanie nadążyć za swoimi rówieśnikami, czy to z uwagi na słabszy wzrok czy słabsze tempo nauki. Problemy tego typu pojawiają się nie tylko wśród ludzi uboższych. Jest rzeczą naprawdę zaskakującą, jak wielu ludzi w naszym społeczeństwie "nadmiaru i dobrobytu" jest niedożywionych, jeśli chodzi o właściwe składniki pokarmowe i jak wielu ludzi nie wie nic na temat właściwej pielęgnacji swego ciała.

Wielu ludzi starszych przychodzi do okulisty z problemami zbliżonymi do problemów słabszych w nauce nastolatków przynajmniej jeśli chodzi o wzrok. I trzeba przyznać, że w przypadku obu grup wiekowych dzięki treningowi wzroku osiągnąć można doskonałe efekty.

Program ten przeznaczony jest zatem na równi dla ludzi starszych jak i dla dzieci - działa niezależnie od wieku.

Przypominam sobie emerytowanego inżyniera, który przyszedł do mnie na konsultację. Był bardzo zdeprimowany, bowiem nie ziściło się jego wielkie marzenie, którym żył długo, przez wiele lat, czekając na emeryturę. Z książek, jakich nie zdążył przeczytać z uwagi na nawał pracy zawodowej powstała wspaniała biblioteka. Jego wielkim marzeniem było, by będąc emerytem wszystkie je przeczytać, w spokoju i skupieniu. Jednak gdy czas ów nastał, musiał stwierdzić, że jego wzrok osłabł do tego stopnia, że nie mógł długo czytać. Oczy szybko się męczyły, dostawał bóle głowy i często zasypiał, przeczytawszy tylko kilka akapitów. Po prostu wzrok nie był przygotowany do wymagań, jakie zaczął mu stawiać. Nie trenowane mięśnie oczu wiotczeją i słabną dokładnie tak samo jak mięśnie całego ciała. Zaleciłam temu panu ten sam trening wzroku, jaki przedstawiam w tej książce - i po krótkim czasie nieprzerwanie mógł czytać do trzech godzin, bez pojawiania się jakichkolwiek problemów.

Dzieci, ludzie starsi jak również wielu ludzi w najlepszych latach w taki czy inny sposób nieustannie nadwyręza wzrok. Poświęcając tylko 30 minut dziennie na realizację tego naturalnego programu osiąga się kilka celów. Dwa zasadnicze to oczywiście odciążenie oczu i poprawa zdolności widzenia, kolejne zaś, to łagodzenie nerwowych napięć i poprawa stanu ogólnego. Dotyczy to ludzi we wszystkich grupach wiekowych.

Najlepiej od razu, dziś jeszcze, zacząć troszczyć się o cudowny instrument jakim jest wzrok. Przyjazne obchodzenie się z nim wynagrodzone zostanie po stokroć - lepszym widzeniem.

## ROZDZIAŁ 2

# BUDOWA OKA

W przeciwieństwie do szeroko rozpowszechnionych domniemań, oko nie jest organem wrażliwym. Można nawet powiedzieć, że jest to jeden z najodporniejszych organów naszego ciała. Jest w stanie znieść nadużycia o naprawę dużym nasileniu - zresztą nie ma innego wyjścia. I o ile nadużycia nie są zbyt jaskrawe, odnawia się, leczy i reperuje samoczynnie, podobnie jak reszta ciała.

Przy właściwym pielęgnowaniu, jeśli pracujemy nad tym w zgodzie z naturą, a nie przeciwko niej, oczy stają się organem nie starzejącym się. Są stworzone w ten sposób, że mogą pracować co najmniej przez 120 lat, co, jeśli odnieść to do warunków biologicznych, jest naturalną długością ludzkiego życia. Twierdę tak, bowiem widziałam żywy przykład: przed kilku laty spotkałam na Florydzie pana, który przeżył 120 lat i nadal cieszył się doskonałym wzrokiem. Bez pomocy okularów czytał teksty wydrukowane drobnym *petitem* a na większe odległości równie wyraźnie i klarownie rozpoznawał każdy detal!

### Trójwymiarowe widzenie barwne

Widzenie, takie, jakie dziś znamy, wywodzi się od samego światła. Nawet najprymitywniejszy, jednokomórkowy organizm, jak na przykład ameba, reaguje na bodźce świetlne. Z czasem, w miarę rozwoju bardziej skomplikowanych organizmów, pod wpływem światła doszło do zmian w tkankach wykształcały się upigmentowane obszary (plamki wzrokowe, plamki świetlne), szczególnie wrażliwie reagujące na światło i zmiany termiczne. Po pewnym czasie doszło do kolejnej zmiany i plamki zaczęły silniej reagować na światło, niż na ciepło. Najpierw wystawały nieco nad powierzchnię skóry, później zaś, gdy zaczęły odgrywać istotniejszą rolę w walce o przeżycie, cofnęły się w chroniące jamki, jak choćby w przypadku rozgwiazdy. Już na tym etapie pojawił się mechanizm ochronny - wydzielany śluz oczyszczał ich powierzchnię, chroniąc jednocześnie przed wysychaniem i w pewnym stopniu przed urazami mechanicznymi.

Przetrwanie w środowisku silnej konkurencji pobudzało wykształcanie się coraz bardziej skomplikowanych form życia, o złożonych, kompleksowych strukturach. W wyniku zmian ewolucyjnych wykształciła się przezroczysta powłoka, pokrywająca warstwę śluzu. W ten sposób rozpoczęła się ewolucja pierwszego "widzącego" organu. Rozwój ten możemy prześledzić porównując żyjące po dziś dzień, niższe formy życia - insekty, ryby, gady, ptaki i wreszcie czworonogi. Jednak nim jeszcze wymienione formy życia powstały, wewnętrzne warstwy śluzu stworzyły strukturę, z której wywodzą się obecne gałki oczne. Zaś z przezroczystej warstwy osłonowej powstała soczewka, skupiająca promienie światła i kierująca je do otworu - źrenicy. Wrażliwe wewnętrzne komórki zmieniły się w ten sposób, że podrażniane przez promienie świetlne emitowały przeznaczone do interpretacji bodźce i sygnały do systemu nerwowego i mózgu.

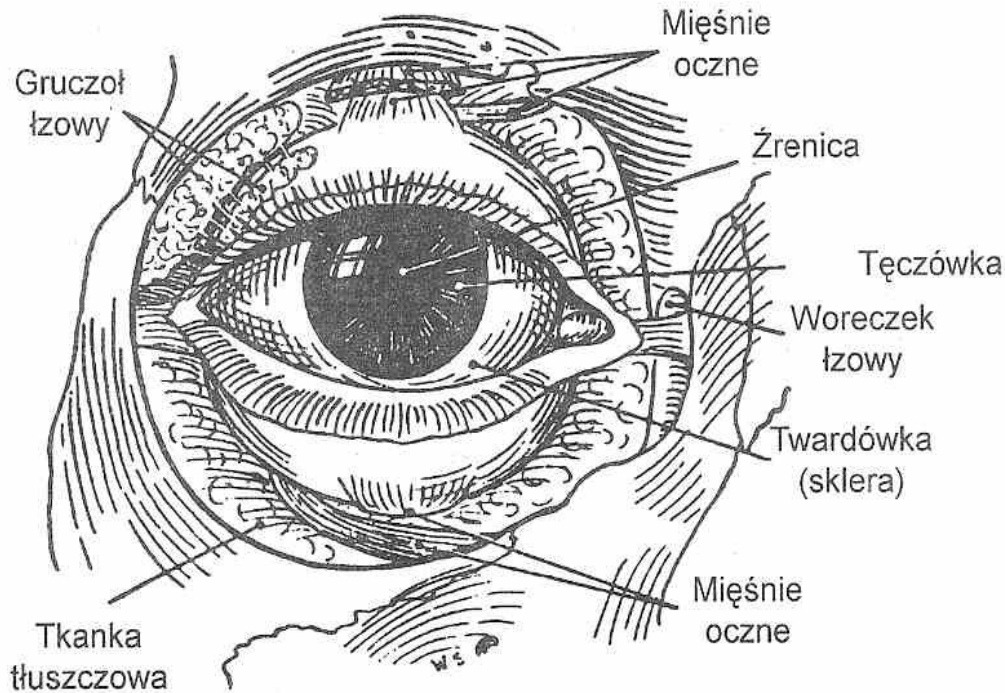
Ze zdolności rozpoznawania światła i ruchu rozwinęła się zdolność postrzegania form i kształtów. Każdy gatunek rozwijał żywe, optyczne instrumenty, mające jak najlepiej służyć w walce o przetrwanie, od fasetowych oczu insektów, aż po widzące w mroku oczy drapieżników.

Parcie ewolucyjne wymusiło na prymatach - z których do dziś żyją małpy człekokształtne i ludzie - patrzenie w przód i rozpoznawanie kształtów. Wzrok stał się jednak znacznie wcześniej czynnikiem niezbędnym dla przeżycia. Oczy przewędrowały z boków głowy w przód i zaczęły ze sobą współpracować, tworząc narząd parzysty. Tak doszło do widzenia dwuocznego, czyli trójwymiarowego. Każde oko widzi ten sam przedmiot pod nieco innym kątem i dopiero nałożenie się na siebie obrazów tworzonych przez promienie świetlne umożliwia postrzeganie głębi, wysokości i szerokości.

Wprawdzie niektóre ptaki, jak np. orzeł i niektóre czworonogi (tygrys) również patrzą w przód, jednak tylko prymaty są zdolne do trójwymiarowego postrzegania, a tylko ludzkie oko zdolne jest do wyrazistego rozróżniania kolorów i trójwymiarowego widzenia równocześnie.

## Naturalna ochrona oczu

W przypadku człowieka jest to zatem organ rozwinięty najlepiej i konieczny dla przeżycia ludzkiego gatunku, w związku z czym natura podjęła szczególne kroki, by narząd wzroku chronić. Oko ukryte jest w oczodole - wnęce z grubej kości, odsłaniającej tylko część oka konieczną do widzenia. Wnęka ta jest z początku dość szeroka, by gałka oczna mogła się w niej wygodnie pomieścić, następnie zwęża się z tyłu. Bezpośrednio za gałką oczną znajduje się warstwa tłuszczu, pełniąca rolę wyściółki, na której oko bez przeszkód może się obracać. Znajdujące się nad oczodołami brwi przechwytyują cząsteczki kurzu, zapobiegając jednocześnie przed spływaniem powstającego na czole potu wprost w oczy. Kolejnym filtrem, pełniącym analogiczne funkcje są rzęsy.



*Rysunek ukazuje oko od przodu. Częściowo usunięto powiekę by ukazać położenie gruczołu łzowego.*

Wrażliwie reagujące powieki zamykają się błyskawicznie, chroniąc oczy przed wpadaniem w nie insektów, piasku, kurzu i innych intruzów oraz tłumiąc zbyt jaskrawe światło, zaś czasem zamykają się, łagodnie by na dłuższy lub krótszy czas obdarzyć oko odprężającą ciemnością, której ciężko pracujący organ tak bardzo potrzebuje.

Delikatna błona, spojówka, pokrywa wewnętrzne powierzchnie dolnej i górnej powieki, spajając je, jak sama na a: wskazuje z pokrytą nią w całości przednią część oka. ~to kolejna tarcza ochronna, zapobiegająca wnikaniu obok. obiektów do oczodołu.

Łzowe i kanaliki dbają o to, by oko oczyszczać i wilgoć, konieczną do wyeliminowania powstającego w wyniku obracania się gałki tarcia.

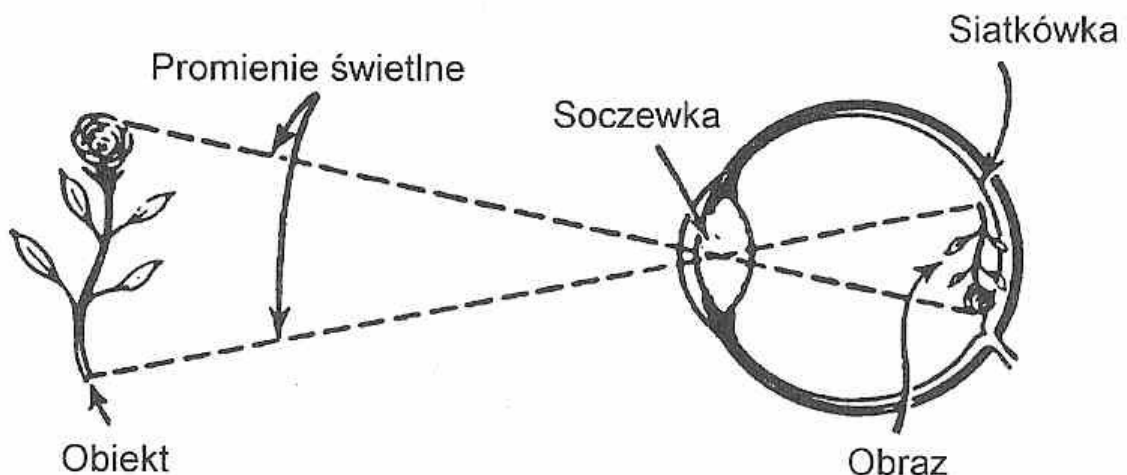
Zakończenia nerwowe znajdujące się w gałce ocznej są bardzo wrażliwe i jest to prawdopodobnie podstawowy powód, którego większość ludzi traktuje oko jako organ "wrażliwy:". Ale właśnie owa wrażliwość jest skutecznym mechanizmem ochronnym, natychmiast ostrzegającym przed wszelkimi zagrożeniami i umożliwiającym szybką reakcję: "Chronione przez kostny oczodoł oko pokryte jest odpornymi, włóknistymi warstwami (za wyjątkiem przedniej części), które wrosnięte są w silne mięśnie.

## Mięśnie oczne

Sześć zewnętrznych mięśni ocznych umocowanych jest od przodu do skóry właściwej, zaś z tyłu do niewielkie go otworu w tylnej ścianie oczodołu.

Cztery mięśnie proste, po jednym na górze, na dole i po bokach kurcząc się, pociągają gałkę oczną do tyłu. Oczywiście w tej samej chwili mięsień antagonistyczny, czyli umocowany po przeciwnej stronie rozluźnia się. Dwa pozostałe, zwane mięśniami skośnymi znajdują się również naprzeciwko siebie, po przeciwnych stronach gałki ocznej. Jeden z nich zaczepiony jest na górze, drugi na dole, jednak oba połączone są ze sobą jednym przyczepem, wychodzącym z tylnej ściany Oczodołu. Mięśnie te z natury rzeczy współpracują ze sobą synchronicznie, umożliwiając oku patrzenie we wszystkich kierunkach pod różnymi kątami. Niemal natychmiast nasuwa się pytanie: Czy mięśnie te wspierają akomodację oka (przestawianie się z patrzenia bliskiego na dalekie), a jeśli tak, to w jaki sposób? Co do tego trwają na razie spory między specjalistami, jednak nie ulega najmniejszej wątpliwości, że głównym zadaniem tych mięśni jest poruszanie okiem.

Wprawdzie mięśnie oczne, w porównaniu z innymi poruszającymi ciało mięśniami są małe, jednak charakteryzują się wielką siłą, wytrzymałością i odpornością. Pracują niemal bez przerwy, więc siłą rzeczy są doskonale wytrenowane. Normalne oko porusza się niemal nieustannie, zmieniając swą pozycję mniej więcej siedemdziesiąt razy na sekundę, niezależnie od tego, czy czuwamy, czy śpimy. Jeśli w pracy i w zabawie robimy z oczu właściwy użytek, mięśnie te, podobnie jak inne, stają się jeszcze silniejsze.



*Oko ludzkie bardzo przypomina kamerę. Promienie światła wnikają w oko, krzyżują się w soczewce i rzutowane są na siatkówkę.*

Wewnętrzne mięśnie oczne są jeszcze mniejsze ale, podobnie jak cienka nić pajęczyny, jeszcze stabilniejsze i zdolne do znoszenia naprawdę wielkich obciążeń. Małe włókna mięśnia-rozwieracza i przynależne do nich ścięgna kurcząc się i rozciągając powodują akomodację soczewki oka, umożliwiając równie ostre i wyraźne widzenie przedmiotów, niezależnie od ich odległości.

Tęczówka oka to również umięśniona błonka o okrągłych i promieniście ułożonych włóknach mięśniowych, z niewielkim otworem w samym środku, który nazywamy źrenicą. Skurcz lub rozkurcz tych mięśni reguluje ilość światła, jaka wpada do (zwąężonej lub rozszerzonej)źrenicy. Dzięki temu wzrok dopasowuje się do jaskrawego światła lub mroku.

*"Ciało ludzkie ma właściwość, jakiej nie posiada żadna maszyna: zdolność do naprawiania samego siebie."*

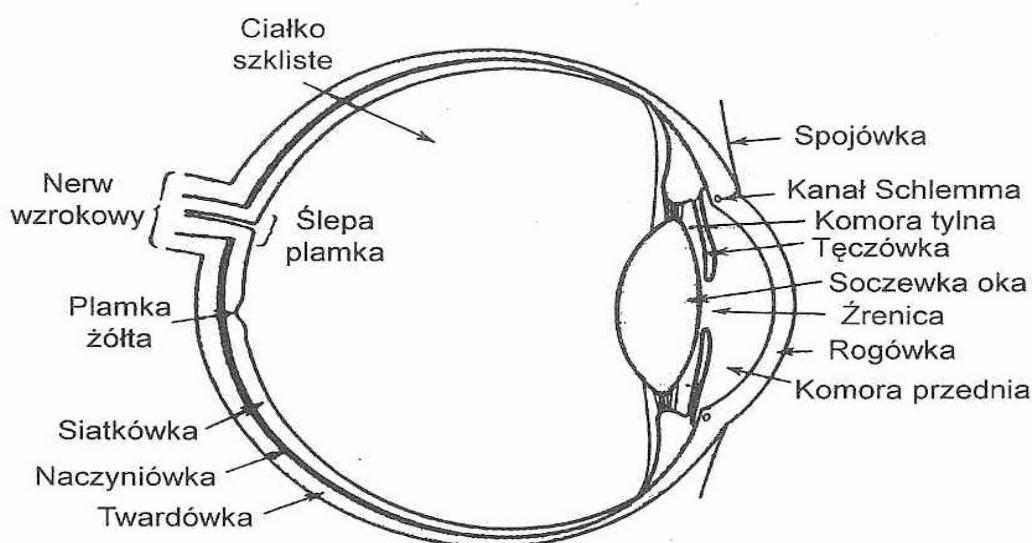
George E. Crile jr.

## Skomplikowany mechanizm widzenia

Oko ludzkie często porównuje się do kamery - jednak w zasadzie prawidłowe byłoby porównanie wręcz przeciwne. Kamera jest podjęta przez człowieka próbą mechanicznego skopiowania skomplikowanego, żywego mechanizmu oka. I nawet najbardziej nowoczesna, wyposażona w mikroprocesory kamera nie może mierzyć się z optycznym instrumentem, w jaki wyposażyla nas natura.

Główną soczewką oka jest rogówka (z łac. *Cornea*), przezroczysta, łukowato wygięta część odpornej, zewnętrznej błony, znajdująca się centralnie, bezpośrednio przed okiem. Reszta białówki (jak sama nazwa wskazuje) jest biała; otacza gałkę oczną, chroniąc przed mechanicznymi urazami. I w przeciwieństwie do soczewki kamery, która nie potrafi się sama naprawiać, ma doskonałe możliwości regeneracyjne.

Tuż za rogówką znajduje się pierścieniowata tęczówka, której pigmentacja nadaje oczom ich charakterystyczny, niepowtarzalny kolor. Promienie świetlne, załamane na rogówce przechodzą przez źrenicę, mały otworek w centrum tęczówki.



### Przekrój gałki ocznej

Malutkie ale silne mięśnie tęczówki zwąężają źrenicę lub rozszerzają, by regulować ilość wpadającego światła. Przy jaskrawym świetle, źrenica staje się malutka, przypominając łypek od szpilki, o zmroku staje się dużo większa - z tęczówki widać wtedy tylko skromne obrzeża.

Bezpośrednio za źrenicą znajduje się zawieszona na przyczepach soczewka oka ( łac. *Lens erystallina*), której promień zakrzywienia regulowany jest przez mięsień okrężny. Mechanizm ten uzupełnia akomodację oka. Przestrzeń pomiędzy rogówką a tęczówką wypełniona jest przejrzystym płynem, zwanym z racji składu, cieczą wodnistą lub z łacińska *Humor aquosus*. Promienie świetlne przenikają przez nią bez żadnych problemów, nie ulegając najmniejszym deformacjom. Płyn ten, wydzielany nieustannie przez czoło doprowadzany jest malutkimi kanalikami do wnętrza a, wypełnionego galaretowatym ciałkiem szklistym. Płyn tylko stabilizuje poziom wilgotności oka - służy również jego zbliżonego do kuli kształtu. Tęczówka przechodzi z obu stron w drugą warstwę oka: naczyniówkę ( łac. *Choroidea*). Jest to drobna siateczka tętniczek doprowadzająca substancje odżywcze i odprowadzająca produkty przemiany materii.

Trzecia, ale bardzo ważna warstwa oka, siatkówka, umocowana jest lekko do naczyniówki i rozciąga się po bokach i z gałki ocznej. Właśnie w tej warstwie znajdują się niezwykle wrażliwe komórki nerwowe, które odbierają obrazy a przekształcają na impulsy nerwowe, wysyłane do mózgu, jak również pałeczkowate komórki postrzegające świat i ruch, oraz (u człowieka najliczniejsze) komórki czopowate rozpoznające kształty i obrysy.

W tylnej części siatkówki, dokładnie naprzeciw centralnego źrenicy znajduje się mała plamka (łac. *Fovea centralis*). Jest to ośrodek najostrzejszego widzenia. Kilka milimetrów w przód (a więc w stronę nosa), tam, gdzie nerw wzrokowy uchodzi do oka, znajduje się "ślepa plamka". Nerw wzrokowy przyjmuje sygnały-informacje z siatkówki i kieruje je do obu płatów tyłomózgowia, gdzie zachodzi właściwy proces "widzenia". Właśnie tam obraz zostaje uchwycony i zapamiętany.

Pomyślmy zatem: posiadamy dwa cudowne instrumenty optyczne, które ściśle ze sobą współpracując umożliwiają nam widzenie przestrzenne i rozpoznawanie pełnej palety kolorów! Jednak jak wielu ludzi dba o swoje oczy tak starannie, jak fotograf o swój sprzęt?

---

## ROZDZIAŁ 3

### CO POWODUJE WADY WZROKU?

Jeśli te optyczne instrumenty, w jakie wyposażyla nas natura są tak cudowne, to dlaczego jest z nimi tyle kłopotów?

Na to pytanie są dwie odpowiedzi.

Z jednej strony natura zawsze dąży do doskonałości i pracuje nad tym, by osiągnąć ją niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Niektórzy ludzie od urodzenia obciążeni są wadami wzroku. Jednak inny dar natury - inteligencja - znalazł środki i drogi by defekty te korygować, a techniki te są stale ulepszone. Jest to domeną okulistyki.

Jednak mamy tylko połowę tych problemów z oczami, jakie oczy mają z nami! Zaniedbujemy ich pielęgnację i właściwe odżywianie, nie ćwiczymy ich odpowiednio i stawiamy potem wygórowane wymogi. Również te błędy można pokonać zwykłym ludzkim rozsądkiem - i o to dokładnie w tej książce chodzi! Chcę po prostu pokazać, w jaki sposób można lepiej zatroszczyć się o własne oczy.

### Cywilizacja stawia oczom wielkie wymagania

Techniczny postęp ostatnich kilku wieków, przede wszystkim wieku XX przyspieszył do tego stopnia, że zdolności biologicznego dopasowania się człowieka do zachodzących zmian zostały w tyle.

Pomyślmy choćby o dziesiątkach tysięcy, kiedy ludzkie oczy używane były dokładnie w ten sposób, jak to natura przewidziała - do pracy i przyjemności, związanych przede wszystkim ze światłem słonecznym i patrzeniem na pewne odległości. Większość ludzi używała swych oczu głównie w ten sposób - aż względnie niedawna rewolucja przemysłowa i postępujące rozpowszechnianie się słowa pisanego zapowiedziało nową erę.

Współczesny nam rozwój techniczny stawia przed naszymi oczami coraz to większe wymagania. Wprawdzie proces ewolucyjny, jeśli wierzyć niektórym specjalistom, również przyspieszył, jednak nie do tego stopnia, by nasze oczy sprostały zachodzącym gwałtownie zmianom.

Musimy na przykład przy dużych prędkościach patrzeć w dal, przy sztucznym oświetleniu i bardzo bliskiej odległości wykonywać precyzyjne czynności, czytać godzinami, szybko przelatywać tekst wzrokiem i chwycić jego ogólny sens, widzieć w nocy, szybko dopasowywać wzrok do zmieniających się natężeń światła i niemal nieustannie zmieniać kąt widzenia. Do tego wielkie ilości pyłów przemysłowych i innych zanieczyszczeń nieustannie podrażniają śluzówkę oka.

Nie mówiąc już o kolejnym aspekcie: stresorodność współczesnego, pośpiesznego stylu życia potęguje wszystkie te obciążenia. Wszystkie negatywne wpływy naszej cywilizacji, widziane jako całość pogarszają wszelkie wrodzone wady wzroku, wywołując ponadto objawy, które my traktujemy jako przejaw tychże wad: bóle głowy, zmęczone oczy, zmętnienie, chroniczne podkrążenie itp.

Wielce nierozsądną postawą jest oczekiwanie, że oczy poradzą sobie ze wszystkimi tymi problemami samoistnie, bez żadnej pomocy. W ciągu wielu tysiącleci oczy, jak również inne części ciała będą się niewątpliwie zmieniać, dążąc do jak najlepszego dopasowania do zastanych okoliczności, i kiedyś być może nasze biologiczne wyposażenie porównywalne będzie z technologicznym - jednak z pewnością nie nastąpi to za życia naszego pokolenia, ani wielu kolejnych pokoleń, które nastąpią po nas. Co zatem możemy zrobić dziś, by chronić i wzmocnić nasze oczy?

Musimy pomagać oczom na wszelkie możliwe sposoby, wykształcając silne i zdrowe ciało, wyrównując defekty mechaniczne dostępnymi instrumentami optycznymi i kierując się naturalnym programem ochrony wzroku, przedstawionym w tym poradniku.

## Czy okulary są koniecznością?

Odpowiedź na to pytanie brzmi "i tak, i nie" .

Soczewki korygujące, niezależnie od tego, czy mówimy o szklach kontaktowych czy o okularach tradycyjnych, są oczywiście konieczne w celu korygowania mechanicznych deformacji czy skrzywień kształtu rogówki. Przy takich deformacjach promienie światła nie są właściwie rzutowane na siatkówkę. Najczęstsze z nich to:

- 1.**Dalekowzroczność**, przy której dalekie przedmioty widziane są wyraźnie, zaś bliskie - jak przez mgłę, ponieważ ogniskowa promieni światła odbijanych od bliskich przedmiotów znajduje się za siatkówką
- 2.**Krótkowzroczność**, przy której przedmioty bliskie widziane są wyraźnie, zaś dalekie jak przez mgłę, ponieważ ogniskowa promieni odbitych od dalekich przedmiotów znajduje się przed siatkówką
- 3.**Astygmatyzm**, przy którym nieregularności kształtu rogówki prowadzą do odbijania się promieni świetlnych zawsze w tym samym punkcie siatkówki. W efekcie występuje rozmyte widzenie zarówno przedmiotów bliższych jak dalszych.

Defekty te ponad granice możliwości obciążają soczewkę, która stara się, w miarę swoich możliwości niwelować błędy rogówki. Efektem mogą być bóle głowy i inne nieprzyjemne objawy.

*Wykropkowane linie pokazują drogę wpadających do oka promieni światła bez soczewek korygujących. Linie ciągle to samo, po skorygowaniu okularami (lub szklarni kontaktowymi).*

Te trzy mechaniczne błędy należy - i powinno się - korygować przez noszenie odpowiednich okularów lub szkieł kontaktowych. Zaniechanie tego oznacza nie tylko zaniedbanie oczu, ale i zdrowia widzianego jako pewien całościowy kształt. Przemęczone oczy powodują bowiem nerwowe napięcie, podrażnienie i cały łańcuch coraz silniejszych dolegliwości, które w niekorzystnej sytuacji mogą rozwinąć się w pełnoobjawowe, organiczne schorzenia. Jeśli los zmusił nas do noszenia okularów, w żadnym razie nie powinniśmy, choćby przez próżność z nich rezygnować. Należy patrzeć na to trzeźwo i z rozsądkiem. Miliony ludzi rodzi się co roku z mechanicznymi wadami wzroku i wad takich w żadnym razie nie powinno się postrzegać jako jakąś chorobę. Jest to po prostu pewna niedogodność, niedoskonałość, możliwa do wyrównania za pomocą odpowiednich soczewek. Dzięki nim sprawność wzroku zostaje w pełni przywrócona, w dodatku odpowiednio dobrane oprawki podkreślić mogą urodę twarzy!

Od wielu już lat na rynku co i rusz pojawiają się książki wzywające do "odrzuć okulary", obiecujące "odzyskanie pełnych właściwości wzroku bez okularów, niezależnie od wad". I książki te sprzedają się w wielotysięcznych nakładach, bowiem wielu ludzi po prostu nie chce nosić okularów. Po prostu niektórzy traktują okulary jako kulę u nogi i nie potrafią pogodzić się z tym, że urodzili się z mechaniczną wadą wzroku. Jest to w pewnym sensie umotywowane psychologicznie - zawsze ciężko przyznać się do tego, że nie jest się człowiekiem bezbłędnym.

Tego rodzaju, wielce ludzkie, uprzedzenia skłaniają do chwytania się przysłowiowej brzytwy. Nadawany impuls, wspierany wewnętrznymi skojarzeniami jest tak silny, że adepci poszczególnych metod, np.

"widzenie bez okularów" cieszą się niemal religijnym szacunkiem a ich krytycy atakowani są ze świętym gniewem.

To prawda, że znam wielu ludzi, którzy po rygorystycznie stosowanym programie Braggów rzeczywiście odrzucili swe okulary. Jednak jaskrawą nieprawdą byłoby twierdzenie, że każdy dalekovidz, krótkowidz czy astygmatyk może odrzucić okulary po wprowadzeniu w życie programu polepszania wzroku!

Istnieją jeszcze inne defekty, wywołujące podobne dolegliwości co wady wzroku, nie mające jednak nic wspólnego z oczami i one bez wątplenia są "odpowiedzialne" za cudowne uleczenia, umożliwiające odrzucenie okularów, niezależnie od ilości dioptrii. Okulary nie usuwają żadnych symptomów, chroniących się pod przykrywką wad wzroku, a mających w istocie inne przyczyny. Należy wyliczyć tu niedożywienie, brak określonych witamin, wyczerpanie, permanentny stres wszelkiego rodzaju, zaburzenia emocjonalne, hipochondrię (i jej pochodne), duchowy nacisk, rozmaite choroby, a nawet nudę. Wszystkie one wywołują bardzo zbliżone objawy: bóle głowy, zmętnienie wzroku, podwójne widzenie, ospałość, zmęczenie oczu i ich bóle.

Podchodzący poważnie do rzeczy okulista nie bada zatem wyłącznie oczu, lecz poszukuje również zasadniczych przyczyn, powodujących takie, a nie inne dolegliwości. Do tego stopnia, że często nie zaleca szkielek korygujących lecz przestawienie odżywiania czy stosowanie preparatów witaminowo-mineralnych, względnie przekazuje pacjenta innemu lekarzowi (być może psychiatrze lub psychologowi), który jest bardziej właściwy do leczenia danego zaburzenia.

## **Nie wstydź się okularów**

Jeśli wyjdzie na to, że odczuwane dolegliwości wynikają z wrodzonych, mechanicznych wad oczu nie powinniśmy się tego wstydzić \_ przeciwnie, powinniśmy być wdzięczni, że przez niewielką korekcję, dokonaną za pomocą odpowiednich soczewek osiągamy wzrok taki, jak to natura przewidziała! Noszenie okularów to naprawdę żaden wstyd. W wielu środowiska budzą one jednak niekorzystne skojarzenia, toteż niekiedy zdarza się, że człowiek obciążony stosunkowo niewielką wadą wzroku unika ich noszenia gdzie tylko może. Próżność taka ma zaś swą cenę; jest to bowiem nieustanna mordega, w dodatku niekorzystnie wpływająca na oczy. Nie korygowana wada może się bowiem pogłębić!

Wielu odnoszących duże sukcesy ludzi nosi okulary, nie tylko w świecie wielkiego biznesu, polityki czy kręgach utożsamianych z inteligencją. Odwiedziłam kiedyś słynny turniej tenisowy w Wimbledonie, akurat wtedy, gdy puchar dam zdobyła słynna podówczas Billie Jean King. W owym czasie szkła kontaktowe nie były jeszcze rozpowszechnione, toteż wybitna sportsmenka nosiła okulary. Przez cały dzień i nie przeszkodziło jej to w zdobyciu tytułu!

## **Okulary bez oprawek**

Miliony ludzi na całym świecie nosi okulary bez oprawek, wychodząc z założenia, że noszenie samych szkielek jest "dyskretniejsze". Zdecydowanie odradzam takie podejście, bowiem okulary tego typu są zagrożeniem dla twarzy! Fakt ten nie jest powszechnie znany, jednak najwyraźniej załamywane w soczewkach promienie światła ogniskują się na ich skraju - a więc w części najbliższej policzkom. Koncentracja światła w tej strefie podwyższa temperaturę skóry, mniej więcej o jeden stopień, w porównaniu do stref sąsiadujących.

Efektom może być nawet poparzenie skóry bezpośrednio pod skrajem soczewek. Jest to efekt porównywalny z tradycyjną dziecięcą zabawą, polegającą na ogniskowaniu promieni słonecznych za pomocą szkła powiększającego na skrawku papieru - w celu podpalenia go. Przy noszeniu szkielek bez oprawek efekt ten nie jest wprawdzie tak dobitny, jednak trwa nieustannie, a stałe podrażnianie tej strefy może doprowadzić w końcu do poważnych schorzeń dermatologicznych.

Chciałabym więc ostrzec wszystkich noszących szkła bez oprawek przed poważnymi konsekwencjami - najlepiej zmienić je natychmiast!

## Prawidłowe okulary

Często bywa tak, że badanie oczu przez okulistę i wystawienie recepty na szkła korygujące to jedno, a otrzymanie prawidłowych szkieł - drugie. Gdy soczewki korygujące rozmijają się z zaleconym zakrzywieniem, to noszenie takich okularów może wyrządzić więcej szkody, niż pożytku.

Wybitni okuliści, jak na przykład dr Lester E. Janoff z Wyższej Szkoły Optometrii stanu Pensylwania (jednej z dwunastu tego typu uczelni w USA), ostrzegają, że problem ten zastrzył się ad czasu, gdy na rynku pojawiły się tzw. "tanie" okulary. Nie jest to produkcja na miarę, lecz masowa: szkła szlifowane są możliwie szybko i tanio. W dodatku nie zawsze jest to szkło, bowiem producenci najczęściej stosują masy plastyczne, o wiele trudniejsze do precyzyjnej obróbki. W efekcie duże szkła, cieszące się największą popularnością często objawiają deformacje, szczególnie w strefach brzegowych. Ponadto metalowe oprawki często zniekształcają właściwości soczewek, podczas gdy oprawki plastikowe, miększe od szkła, dopasowują się do ich kształtu.

Ekspert są zdania, że soczewki zostały najprawdopodobniej dobrane nieprawidłowo w momencie, gdy po 48 godzinach noszenia nadal wydają się "niewygodne". W takim przypadku powinno się z gotowymi okularami jeszcze raz odwiedzić okulistę i poprosić o sprawdzenie ich charakterystyki. Jeśli są nieprawidłowe, to koniecznie należy je zmienić. Warto w tej sprawie wykazać się uporem, wszak chodzi o oczy!

## Szkła kontaktowe

Pierwsze szkło kontaktowe - czyli soczewkę korygującą przylegającą bezpośrednio do oka, wynalazł najwszechstronniejszy geniusz wszechczasów - Leonardo da Vinci w roku 1508. W jego założeniach cieniutkie szkło miało być wypełnione wodą, posiadającą mniej więcej taki sam współczynnik załamania światła co rogówka. Pomysł prosty, oczywisty i genialny, jednak z uwagi na ówczesny stan techniki niezwykle trudny do zrealizowania, toteż nastąpiła era okularów.

Co ciekawe, pierwsze poważniejsze próby ze szklami kontaktowymi wiernie kopiowały pomysł Leonarda. Opracowano cieniutkie, przypominające spodeczek szkło, które wsuwano pod powiekę. Od powierzchni oka oddzielała je tylko cienka warstewka wody. Jednak noszenie takich szkieł wywoływało dyskomfort, bowiem oko o pewnym czasie absorbowało wodę i sucha powierzchnia szkła zaczynała je podrażniać.

Podobny problem występował przy pierwszych szklach plastikowych, choć można je było dokładniej dopasować do kształtu oka. Jednak ewidentne zalety nie tłukące się i trudnej do zgubienia soczewki kontaktowej skłoniły naukowców do prowadzenia dalszych badań, choć czas nie był po temu sprzyjający - pierwsze szerzej zakrojone próby prowadzono bowiem podczas drugiej wojny światowej.

Najpierw opracowano soczewki pierścieniowate, z otworem w środku, co umożliwiło ich nawilżanie przez samo oko. Kolejnym krokiem było stworzenie soczewek "pływających", których nie wsuwano pod powiekę, lecz nakładano po prostu na rogówkę. Wreszcie odkryto, że rogówka, podobnie jak skóra musi oddychać - w celu absorbowania tlenu porami, dokładnie jak czyni to skóra, potrzebuje więc bezpośredniego kontaktu z powietrzem. Doprowadziło to do opracowania szkieł kontaktowych takich, jakie znamy dziś: dopasowanych do rogówki i szlifowanych na podstawie recepty okulisty. Soczewka ta pływa na powierzchni oka, nie zaburzając jednak łzawienia, i wyposażona jest w malutkie otworki, umożliwiające rogówce oddychanie.

Przepuszczające powietrze szkła kontaktowe są nie tylko bezpieczne i wygodne - umożliwiają też normalne widzenie we wszystkich kierunkach i pod każdym kątem, poruszają się bowiem wraz z okiem. Zakłada się, że jest to powodem kolejnej, nieoczekiwanej zalety: zalecona przez okulistę korekcja nie zostaje dodatkowo "dopasowywana" przez samo oko, toteż efekt utrzymuje się o wiele dłużej niż w przypadku okularów czy szkieł kontaktowych pokrywających całe oko. Niekiedy soczewki o tej samej liczbie dioptrii można nosić nieskończenie długo, a w niektórych wypadkach krótkowzroczność cofa się nieco, umożliwiając noszenie "mniejszych". Efekt cofania się krótkowzroczności potwierdzony został licznymi badaniami, prowadzonymi pod kontrolą naukowych instytutów.

Niestety, nie każdy człowiek może nosić szkła kontaktowe.

Podstawowymi przeciwwskazaniami są skłonności do stanów zapalnych oka, niedostateczne łzawienie i nadwrażliwość gałek ocznych. Wprawdzie opracowano nowe, miękkie szkła, którymi posługiwać mogą się ludzie nie tolerujący szkieł twardych, lecz nie we wszystkich wypadkach. O tym, czy można nosić szkła czy nie powinien zdecydować okulista. Przy pozytywnej opinii można cieszyć się normalnym widzeniem, nie podlegając jednocześnie pewnym ograniczeniom, na które siłą rzeczy skazani są ludzie obciążeni mechanicznymi wadami wzroku. Jeśli nie, należy nosić swe okulary z dumą, ciesząc się, że skorygowany wzrok umożliwia oglądanie świata w pełnej jego krasie.

Jeśli chodzi o program poprawy wzroku to nie ma znaczenia, czy nosi się okulary czy szkła kontaktowe, czy też korygowanie wzroku nie jest konieczne. Oczy z całą pewnością będą profitować na jego przestrzeganiu.

## **Uwaga na przyciemniane szkła!**

Modą, która nie daje okulistom spać po nocach jest noszenie przyciemnianych szkieł oraz okularów przeciwsłonecznych. Trend ten, jak wiele innych zapoczątkowany został w Hollywood: ciemne szkła miały pierwotnie chronić aktorów przed jaskrawym światłem reflektorów i prażącym słońcem Kalifornii. Rychło okazało się, że ciemne okulary pozwalają na spokojne podróżowanie bez molestowania przez łowców autografów oraz umożliwiają wizyty, dokonywane incognito w nocnych klubach i innych przybytkach.

Ciemne okulary spodobały się też reszcie społeczeństwa, po części dlatego, że chcieli naśladować gwiazdy, po części zaś z potrzeby uchodzenia za prominentów. Dzięki temu początkowo niezbyt znaczący interes z okularami plażowymi przeżył niespotykany rozkwit. Ludzie zaczęli je nosić od rana do późnego wieczora, a nawet w nocy, niezależnie od miejsca i sytuacji. Od czasu, gdy zatracone zostało pierwotne przeznaczenie ciemnych szkieł ludzie zaczęli traktować je jako coś oczywistego.

To, że ciemne okulary są powszechnie akceptowane, jest niczym innym, jak objawianiem braku zaufania do natury. Ona wyposażała bowiem oko w mechanizmy w dostatecznym stopniu chroniące przed jaskrawym światłem słonecznym, za wyjątkiem sytuacji, gdy odbijane jest przez wodę, piasek lub śnieg. Powieki funkcjonują jako naturalne markizy, ocieniające zewnętrzne powierzchnie oczu, ponadto źrenice mogą się zwęzać, nie dopuszczając nadmiaru światła do wnętrza oka. Popularność ciemnych szkieł doprowadziła do tego, że wciąż poszukuje się nowych uzasadnień, czy usprawiedliwień odnośnie ich noszenia. Niektóre kobiety twierdzą, że noszenie ciemnych okularów zapobiega przymrużaniu oczu i w związku z tym powstawaniu zmarszczek i "kurzych łapek". Jednak kapelusz z szerszym rondem spełnia tę funkcję tak samo dobrze, może nawet lepiej. Mówi się też, że ciemne okulary mogą "chłodzić światło", czy je "zmiękczać". Przez pewien czas twierdzono nawet, że noszenie ciemnych okularów w biurach i fabrykach zwiększa wydajność pracy! Funkcjonuje też powszechne mniemanie, że okulary przeciwsłoneczne odfiltrowują "złe" światło, przepuszczając tylko "dobre" i poprawiają ostrość widzenia. Okuliści zaprzeczają każdemu z tych twierdzeń, może prócz ostatniego, bowiem rzeczywiście opracowano okulary wyposażone w filtr promieni UVA.

Tym niemniej twierdzę, że wszystkie zalety ciemnych okularów sprowadzają się do odniesień psychologicznych, a nie do zjawisk fizycznych.

Oczywiście istnieją przypadki, kiedy noszenie ciemnych okularów jest konieczne. Z pewnością wychodzi to na korzyść przy nadwrażliwości na światło, przy określonych schorzeniach okulistycznych i podczas pracy przy bardzo jaskrawym, czy padającym prosto w oczy świetle. Rybacy i żeglarze potrzebują ciemnych okularów by chronić wzrok przed jaskrawym światłem, odbijanym od wody. Kierowcy potrzebują ich dla ochrony przed światłem odbitym od drogi. Narciarze i polarnicy muszą chronić się przed "śnieżną ślepotą" a plażowicze i podróżnicy na pustyniach przed zalewem światła odbijanego od jasnego piasku.

Jednak nawykowe noszenie ciemnych okularów w letnich czy zimowych miejscowościach wypoczynkowych (nie mówiąc już o powszedniej codzienności) przynosi więcej szkód niż pożytku. Ludzie opalając się często kierują twarz ku słońcu. Jest to bardzo niebezpieczne, bo szkła koncentrują światło. Całkowitym nieporozumieniem jest noszenie przyciemnianych szkieł podczas prowadzenia samochodu nocą. Jest to nie tylko szkodliwe, ale wręcz niebezpieczne dla życia! Kierowca potrzebuje nocą jak najwięcej światła, bowiem wzrok i tak jest mniej sprawny.

Przy tym wszystkim: nieważne, czy nosimy okulary optyczne z przyciemnianymi szklami, czy też zwykłe okulary przeciwsłoneczne. Podstawowa zasada, jeśli chodzi o zachowanie zdrowych oczu brzmi: kupujcie tylko najlepsze. Soczewki powinny być plastikowe, przepuszczające pełne spektrum światła słonecznego, łącznie z promieniami UV. Również szkła optyczne, szlifowane na receptę, powinny mieć specjalną powłokę, przepuszczającą, co najmniej 60 - 75 procent słonecznego światła. I nośmy je tylko przy naprawdę jaskrawym świetle - chyba, że innych wskazówek udzieli okulista.

## **Choroby oczu**

Posługujemy się opisanym tu programem naturalnego wspierania wzroku również po to, by oczy zachowały zdrowie, by nie dopuścić do żadnych poważniejszych zaburzeń czy chorób. Jeśli jednak ogólny stan zdrowia i pielęgnowanie oczu przez dłuższy czas było zaniedbywane, to nie można oczekiwać cudów! Niewykluczone, bowiem, że jakaś choroba już w tej chwili powoduje, na razie mało dostrzegalne, pogorszenie wzroku.

Regularne badania kontrolne, dokonywane przynajmniej raz w roku przez doświadczonego okulistę przyczyniają się do zapobiegania poważnym niedomogom, względnie umożliwiają ich rozpoznanie we wczesnym stadium i podjęcie odpowiedniego leczenia. Nie próbujmy, zatem być dla samego siebie lekarzem! Nawet pozornie nie groźny stan zapalny oczu czy spojówek może być objawem lub wstępnym stadium poważniejszego zaburzenia.

Jaskrze mogą na przykład towarzyszyć bóle, mające stanowić sygnał ostrzegawczy - choć nie we wszystkich przypadkach. Efekt ten powstaje na skutek nieregularnego ciśnienia we wnętrzu oka. Ciśnienie to, jak już wspomniano, regulowane jest ilością i przepływem cieczy wodnistej. Choroba ta może rozwijać się w sposób utajony, lecz jest groźna, bowiem jej następstwem może być nawet ociemnienie. Jak dotąd nie udało się jednoznacznie stwierdzić czy jest to przypadłość dziedziczna, wiadomo jednak, że w niektórych rodzinach występuje bardzo często. Warto zatem regularnie badać ciśnienie wnętrza oka, zaś jeśli w rodzinie znane są wypadki jaskry to badania profilaktyczne są nieodzowną koniecznością, by przy pierwszych objawach podjąć leczenie. Zwłoka jest w tym wypadku bardzo niebezpieczna.

Jedną z najczęstszych chorób oczu jest odmiana katarakty zwana bielmem. Polega ona na zmętnieniu soczewki, względnie otaczających ją powłok ochronnych. Powoduje to, w mniejszym lub większym stopniu, zredukowanie ilości wpadającego do oka światła. W wyniku postępujących zmian wzrok ulega stopniowemu pogarszaniu, a ostateczną konsekwencją może być całkowita ślepota. Choroba ta, dotykająca najczęściej obu oczu nie jest rzadkością wśród dzieci i ludzi młodych, jednak najczęściej pojawia się u ludzi starszych.

Przyczyn najczęściej nie udaje się jednoznacznie stwierdzić, choć wydaje się, że do rozwijania się bielma dochodzi niekiedy na tle urazów mechanicznych. Niektórzy okuliści twierdzą, że przyczyną bielma jest toksyczny wpływ kryształków kwasu i być może jest to racja, bowiem toksyny mają właściwość odkładania się w najsłabszych miejscach organizmu.

W niektórych przypadkach jedynym rozwiązaniem jest interwencja chirurgiczna. Pewien odwiedzający moje seminaria, 86-cioletni mężczyzna cierpiał na bielmo na obu oczach. Doradziłam, by zlecił zoperowanie oczu - po kolei. Obie operacje były udane. Później realizował mój program trenowania wzroku i przeżył jeszcze dwanaście lat ciesząc się niemal idealnym widzeniem.

## **Związek między zdrowiem oczu i zębów**

Zgodnie z wynikami prowadzonych badań, pomiędzy zaburzeniami wzroku a uszkodzeniami, czy niedostateczną pielęgnacją zębów istnieją bezpośrednie związki. Stany zapalne chorych zębów mogą przenieść się na oczy poprzez siateczkę nerwów twarzowych, przez gruczoły i naczynia limfatyczne oraz bezpośrednio przez kości szczęki. Kliniczne badania prowadzone przez wydział oftalmologiczny największego szpitala na Filipinach wykazały, że około 60 procent stanów zapalnych pośredniej błonki ocznej (*Uvea*) wiązało się z infekcjami zębów lub dziąseł. A jest to niebezpieczne, bowiem po zaleczeniu zapalenie takie może pozostawić po sobie blizny na rogówce, w niektórych przypadkach mogące powodować nawet ślepotę. Również o innych infekcjach wiadomo, że mogą przerzucić się z jamy ustnej na oczy.

Zatem jednym z elementów planowego troszczenia się o wzrok powinna być również staranna pielęgnacja zębów. I warto w tym celu odwiedzić naprawdę dobrego dentystę. W wielu przypadkach stwierdzono bowiem, że bóle głowy i problemy z oczami nie wiążą się bezpośrednio z jakimś defektem wzroku, lecz z nieprawidłowym, wręcz beztruskim leczeniem zębów.

## **Telewizja i kino zagrożeniem dla oczu?**

Wielkie zagrożenie dla zdrowia oczu dociera do wszystkich domów pod postacią telewizji. Abstrahując od niekorzystnych skutków społecznych (od chronicznej hysterii po chaotyczną sytuację rodzinną) oglądanie telewizji, zgodnie z opiniami fachowców nie powoduje trwałych uszkodzeń wzroku o ile widz utrzymuje właściwą odległość od ekranu. Przy czarnobiałym telewizorze (które obecnie należą już do rzadkości) minimalny odstęp powinien wynosić około 2 metrów, przy telewizorze kolorowym co najmniej 4,5 m. Siedząc z nosem przy ekranie narażamy się na znacznie zwiększoną dawkę promieniowania i jest to największym zagrożeniem dla dzieci, które najchętniej siadają jak najbliżej.

Efektom zbyt długiego oglądania telewizji i przedłużających się seansów kinowych są zmęczone, nadwyrężone oczy. Idąc do kina nigdy nie powinno się oglądać dwu filmów pod rząd, a rodzice powinni ograniczyć dzieciom czas spędzany przed telewizorem (i sobie też) dbając jednocześnie o dobór właściwych programów.

Istotna jest też technika oglądania: wzrok powinien wędrować po różnych częściach ekranu a nie, jak to jest najczęściej być nieruchomo skierowany w jeden punkt. W celu odciążenia oczu trzepa często mrugać i od czasu do czasu odrywać wzrok od ekranu.

Dłuższe posiedzenia przed telewizorem oraz oglądanie długich filmów kinowych doprowadzić mogą do pogorszenia się istniejących wad wzroku. Przy zaburzeniach czynnościowych mięśni ocznych lub mechanicznych wadach soczewki, nie powodujących normalnie żadnych dolegliwości, należy liczyć się z bólami głowy i innymi symptomami.

## **Czytać i pracować przy właściwym oświetleniu**

Dłuższe czytanie, szycie czy inne precyzyjne czynności wykonywane przy świetle za słabym lub za mocnym zdecydowanie szkodzi oczom. Właściwą ilość światła daje 40-watowa, mleczna żarówka, osadzona w dobrze odbijającej światło lampie, ustawiona w odległości około 60 cm od strony, którą czytamy, czy przedmiotu przy którym manipulujemy.

Przy pracy biurowej najlepiej stosować do oświetlenia ogólnego nowoczesne, nie migoczące lampy świetlówkowe a jak najszerszym spektrum, ponieważ światło konwencjonalnych lamp świetlówkowych może na dłuższą metę szkodzić oczom.

Czytając czy pracując przy biurku w nocy zaleca się oświetlenie całego pokoju, a nie tylko powierzchni biurka. Oczy potrzebują od czasu do czasu odprężenia poprzez zmianę akomodacji (ustawienie blisko - daleko) lub oderwanie wzroku od książki czy pisanego listu - ale nie w ciemność ani w jaskrawe światło, bowiem wiąże się to z bardzo szybką zmianą szerokości źrenicy, co dodatkowo męczy oczy, zamiast je odciążać.

To samo dotyczy światła dziennego. Otaczające nas światło powinno być rozproszone, a zatem nie rozjaśniać bezpośrednio przedmiotów na jakie patrzymy i nie odbijać się od nich. Przy czytaniu i pracy światło powinno padać z boku i nieco z tyłu, tak by na papierze nie dochodziło do jaskrawych odbić. Takie ustawienie światła zapobiega dolegliwościom oczu.

Przy przeciwdziałaniu zmęczeniu oczu i całego ciała ważna jest też pozycja. Powinniśmy przybierać postawę wyprostowaną, ale odprężoną. Głowa nie powinna zwieszać się do przodu, lecz balansować nad tułowiem. Oczy powinny być oddalone od książki czy biurka o ok. 35 - 40 cm. Rozluźniamy się i pozwalamy powiekom przykrywać większą część oczu, tak by nie dopuszczać do nich nadmiaru światła. Umożliwia to lepsze skoncentrowanie wzroku, bez męczenia go. Nie bronimy się przed odruchowym mruganiem - nie przeszkadza to dobrze widzieć a chroni gałki oczne przed wysychaniem i mimowolnym utrzymywaniem

wzroku w jednym miejscu. Musimy też mieć świadomość, że jeśli czujemy się chorzy czy zmęczeni, to wzrok odczuwa dokładnie to samo. W takich okolicznościach nie należy zmuszać go do wyętej pracy. Widzenie nie powinno wiązać się z wysiłkiem. Jeśli tak jest, co coś jest nie w porządku. Należy wtedy sprawdzić takie czynniki jak oświetlenie, przyjmowaną przy pracy pozycję, bądź zastanowić się nad własną kondycją.

## **Wiek nie ma wpływu na sprawność wzroku**

Słabnący stopniowo wzrok od tak dawna wiązany jest ze starzeniem się, że pojawiło się nawet medyczne określenie tego zjawiska: presbyopia lub widzenie starcze.

Jest to określenie z gruntu nieprawidłowe. Wiek nie wpływa na zdolność widzenia. Stopniowe pogarszanie się zdolności widzenia nie jest efektem mijających lat, lecz zaniedbań i nadużywania wzroku w tych latach, gdy kładziono kamień węgielny pod proces przedwczesnego starzenia się. Jeśli nie robi się nic by zachować silne i młode oczy, to co możemy od nich oczekiwać w późniejszych latach?

Dość często konsultują się ze mną starsi ludzie, by dowiedzieć się, co mogą zrobić dla zdrowia swoich oczu. Często słyszę wtedy zdanie: "Pani Bragg, to, że w moim wieku mam problemy ze wzrokiem jest przecież zupełnie naturalne!" Stwierdzeniu temu na ogół towarzyszy pełne rezygnacji westchnięcie lub potrząsanie głową: "Wie pani, u ludzi w moim wieku oczy słabną".

Zawsze dziwią mnie takie wymówki i usprawiedliwienia są przecież zupełnie nieuzasadnione. Już sam fakt, że przychodzą do mnie ludzie sześćdziesięcio-, siedemdziesięcio- i osiemdziesięcioletni poszukując porady świadczy o tym, że w gruncie rzeczy za osłabienie wzroku nie winią wieku lecz siebie samych! Gwarantuję, że ani Bóg ani Natura nie karze człowieka złym wzrokiem tylko dlatego, że ów osiągnął określony wiek!

Wśród moich krewnych, przyjaciół i znajomych jest wiele mężczyzn i kobiet w różnym wieku - od sześćdziesiątki aż po ponad dziewięćdziesiąt, obdarzonych normalnym, ostrym wzrokiem, określanym współczynnikiem 6/6. I cieszę się, mogąc stwierdzić, że równie dobrym wzrokiem cieszą się ludzie kierujący się moimi wskazówkami i postępujący zgodnie z przedstawianym w tej książce programem.

Czas nie jest trujący. Nie jest to siła, lecz miara. Nie można więc "wieku" używać jako parawanu skrywającego błędne nawyki życiowe, które doprowadziły do pogorszenia się wzroku. Trzeba pogodzić się z faktami - za pogorszenie wzroku najczęściej sami jesteśmy odpowiedzialni i nie można się od tej odpowiedzialności uchylać. Jednak pogodzenie się z faktami nie może stanowić zachęty dla bierności. Trzeba zdobyć się na decyzję i przedsięwziąć coś by zaradzić temu, co się stało.

Pacjenci kierujący się zasadami tego programu nieraz informują o zadziwiających wręcz efektach, więc mogę zapewnić, że i w Waszych oczach rychło zagości blask młodości - niezależnie od wieku. Poprawi się też ogólny stan zdrowia. Jeśli jeszcze nie zaczęliśmy się bać kolejnych rocznic, to program

ten jest okazją do wyzbycia się lęku i obaw na całe życie przynajmniej jeśli chodzi o wzrok. I im wcześniej zacznie się ów program wcielać w życie - tym lepiej!

## ROZDZIAŁ 4

# ODSWIEŻYĆ OCZY TLENEM

Tlen to nasz niewidzialny pokarm. Dla życia i zdrowia ludzkiego jest to z pewnością najważniejszy z pierwiastków. Możemy pościć całymi tygodniami, całe dni obywać się bez wody, ale bez tlenu nie możemy przeżyć dłużej niż dziesięć minut.

Dotyczy to nie tylko człowieka jako całości, ale każdej pojedynczej komórki jego organizmu. Wielu ludzi nieświadomie zabija siebie samych, komórka po komórce, bowiem mają słabe krążenie i oddychają za płytko.

Żwawe chodzenie, pływanie i każdy rodzaj aktywności fizycznej wymuszającej głębokie oddychanie wzbogaca krew w świeży, życiodajny tlen, napełniający komórki energią i umożliwiającą odtransportowanie odpadów komórkowej przemiany materii w celu ich wydalenia. Aktywność fizyczna powinna zatem stanowić jeden z elementów programu na rzecz poprawy wzroku.

### Pobudzić ukrwienie oczu

Większość ludzi jest głodna tlenu - tak samo głodne są ich oczy. Oczy cierpiące na niedobór tlenu nie mają właściwego sobie połysku i widać po nich słabość i zmęczenie. Brak tlenu najprędzej uwidacznia się właśnie w oczach, dużo wcześniej niż w organach wewnętrznych.

Człowiek niezależnie od tego, czy chodzi, stoi czy siedzi, niemal zawsze przybiera wyprostowaną postawę. Oczy znajdują się w okolicy ciemienia, co utrudnia krwi pokonanie siły grawitacyjnej i osiągnięcie naczyń włosowatych je zaopatrujących. A ponieważ siedzimy na ogół często i długo, wydolność krążenia ulega postępującemu osłabianiu. Siedząc godzinami w pracy czy przed telewizorem okradamy oczy z tlenu, którego potrzebują do normalnego wypełniania swych funkcji.

By to zrównoważyć musimy pobudzić ukrwienie oczu. Wykonanie jest proste i kosztuje tylko kilka minut a w efekcie w oczach pojawi się nowy blask i nowe życie.

### Zimna i gorąca woda

Potrzebujemy dwa średniej wielkości ręczniki i dwie duże salaterki lub inne naczynia. Do jednej nalewamy gorącej wody (tak gorącej, jak tylko potrafimy znieść) do drugiej wody lodowatej, najlepiej ze stopionych kostek lodu. Woda chłodna nie wystarcza - jedynie naprawdę lodowata spełni swój cel. Pierwszy ręczniczek zanurzamy w gorącej wodzie, wyzymamy i przykładamy do oczu, dość mocno dociskając. Po dwu minutach odkładamy go na bok i przyciskamy ręcznik moczony (ale wyżęty) w lodowatej wodzie - na jedną minutę.

Zabieg powtarzamy trzykrotnie, następnie osuszamy oczy. W efekcie stosowania tego odświeżającego i pobudzającego zabiegu oczy tryskać będą energią.

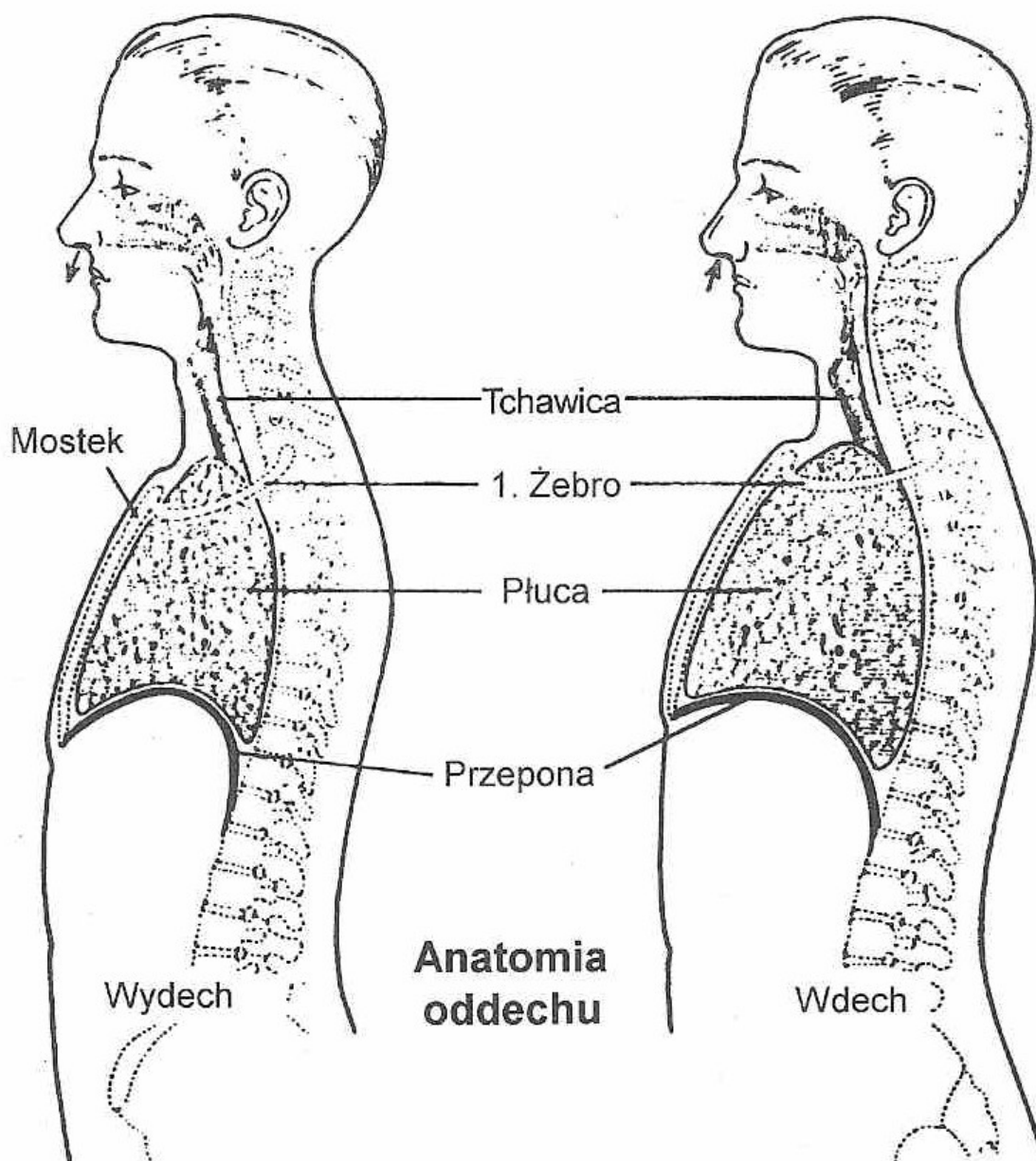
### Ćwiczenia oddechowe

Otwieramy szeroko okno, lub, jeszcze lepiej wychodzimy na świeże powietrze - przecież chcemy wzbogacić oczy w oczyszczający tlen. Stajemy w pozycji wyprostowanej, z lekko uniesioną głową, w lekkim rozkroku. Ramiona swobodnie zwisają wzdłuż tułowia.

Wciągamy głęboko powietrze, napęlniając płuca do samego końca, tak, jakby był to ostatni oddech przed bardzo długim zanurzeniem się pod wodą. Staramy się odczuć, jak tlen wnika głęboko, od ciemienia aż po palce stóp. Po kilku takich wstępnych oddechach przechodzimy do kierowania wzbogaconej tlenem krwi wprost do oczu.

Jest to bardzo proste:

Nabieramy głęboko powietrza i wstrzymujemy oddech nie wypuszczając nawet najmniejszej ilości nosem czy ustami. Następnie zginamy się w pasie, lekko uginając kolana, tak, by głowa znalazła się poniżej serca. Dzięki temu wzbogacona tlenem krew spływa w większych ilościach do głowy i oczu. Pozostajemy w tej pozycji, licząc wolno do pięciu, potem prostując się, wypuszczamy zużyte powietrze. Świeża krew ożywi oczy i wypłucze toksyczne odpady z każdej ich komórki. Jednak uwaga: może się zdarzyć, że gwałtowniejszy napływ krwi do głowy spowodować może zawroty. Rozpoczynając program ćwiczeń należy wykonywać je ostrożnie. Im częściej będziemy ćwiczyć, tym zagrożenie zawrotami głowy będzie mniejsze.



*Rysunek pokazuje pozycję przepony i żeber podczas wydechu i wdechu*

Po tygodniu ćwiczeń każdy będzie w stanie wstrzymać oddech przez co najmniej dziesięć sekund. Liczymy przy tym do pięciu, ale z przedrostkiem "trzydzieści" i od tyłu, czyli "trzydzieści pięć, trzydzieści cztery ... " itd.

Jest to bardzo ważne ćwiczenie, ponieważ tlen spala toksyczne substancje, odkładające się w oczach. Dzięki niemu oczy oczyszczone zostają tlenem, ponadto wszystkie tkanki oczne zostają lepiej ukrwione.

Ćwiczenie to należy wykonywać co najmniej dziesięć razy dziennie.

## **Ćwiczenie oczyszczające**

Czytając, studiując, pisząc czy pracując godzinami, niezależnie od tego, czy dzieje się to przy świetle naturalnym czy sztucznym, obciążamy silnie wzrok.

Zaleca się zatem od czasu do czasu oderwać się od czynności i wziąć sobie "kąpiel tlenową". Wychodzimy na świeże powietrze, a jeśli to niemożliwe, wietrzymy choć pokój. Ćwiczenie to zaczyna się tak samo, jak poprzednie: stajemy wyprostowani, w lekkim rozkroku, wciągamy w płuca jak najwięcej powietrza i uginając kolana wykonujemy głęboki skłon, zniżając głowę jak najbliżej podłogi.

W tej pozycji mrugamy oczami, zaciskając je za każdym razem jak najmocniej, a potem jak najszerzej otwierając. Mrugając w tej pozycji wstrzymujemy oddech na dziesięć - piętnaście sekund.

Jest to zadziwiające, lecz w efekcie tego prostego ćwiczenia bóle oczu i poczucie zmęczenia niknie niemal natychmiast. Osobiście bardzo dużo piszę i jeszcze więcej czytam, toteż nieraz mam okazję stwierdzić, że ćwiczenie to działa na oczy witalizująco. Jeśli powtarzam je dostatecznie często, mogę czytać i pisać (choć tego unikam) przez niemal dowolnie długi czas.

Warto je zatem wypróbować. Jestem pewna, że przyniesie ono każdemu wiele korzyści.

## **Płukanie kroplami do oczu**

Nie wolno też zapominać, że rogówka, tak jak i pozostała powierzchnia oka musi samodzielnie oddychać. Tlen pobierany jest bezpośrednio z powietrza, podobnie jak skóra czyni to swymi porami i proces ten jest równie ważny, o ile nie ważniejszy od oczyszczania odsłoniętej powierzchni oka.

W normalnym przypadku oko oczyszczane jest płynem wydzielanym przez gruczoły łzowe. Znajdują się one nieco poniżej skraju powieki, w kąciakach oka. Jednak nasza cywilizacja doprowadziła do bardzo silnego zanieczyszczenia powietrza: dymem, kurzem, smogiem i pyłami przemysłowymi, w związku z czym niekiedy zachodzi konieczność wsparcia owego procesu.

Można w tym celu używać gotowych kropli, nabywanych w aptece, jednak nie można bez zastrzeżeń powiedzieć, by powszechnie w handlu preparaty były bardzo korzystne dla oka. Większość z nich jest szkodliwa, bowiem zawierają takie związki jak sól czy czteroboran sodowy (boraks).

Najbezpieczniejszym i najprostszym środkiem do przemywania oczu jest nasycony roztwór kwasu borney (jedna część kwasu na 25 części wody). Można go stosować samodzielnie, tak często, jak to konieczne, bowiem nie podrażnia oczu.

Oczywiście żadne krople nie są tak skuteczne jak łzy i w większości wypadków szybsze mruganie - efekt wymuszony podrażnieniem oka - prowadzi do wydzielania się dodatkowych łez w ilości wystarczającej dla utrzymania czystości.

## ROZDZIAŁ 5

# ODPREŻYĆ OCZY ŚWIATŁEM I CIEMNOŚCIĄ

Obawiacie się jaskrawego światła na ulicach? Blask słoneczny psuje wypoczynek na plaży? Reflektory nadjeżdżających z przeciwka aut przeszkadzają prowadzić samochód? Światło na widowni przeszkadza w oglądaniu filmu?

Pozbylibyście się chętnie dolegliwości i bólów? Chcielibyście normalnie widzieć w pełnym świetle słonecznym i pozbyć się problemów ze sztucznym światłem?

Rozwiązanie jest proste: oczy trzeba nauczyć akceptować światło.

### Oczy nastawione są na światło

Oczy są receptorami stworzonymi w celu odbierania i wykorzystywania bodźców świetlnych. W końcu rozwinęły się, tak, jak to opisano w rozdziale drugim, pod wpływem oddziaływania światła na żyjącą tkankę.

Potrafimy dobrze widzieć tylko przy świetle. Gdy słońce wschodzi od razu poprawia się wydolność wzroku. Gdy zmierzch staje się głębszy i w końcu nastają ciemności *oczy* ludzkie nie są już tak sprawne. Podczas ciemnych, pochmurnych dni ludzie skłonni są do depresji i większość nie wie, dlaczego. A powód jest prozaiczny - zwiększony wysiłek wzroku, starającego się pokonać niedostatek światła powoduje dodatkowe obciążenie nerwów. Oczy zużywają więcej energii, czego jednak ogólny budżet energetyczny nie uwzględnia. W efekcie następuje obniżenie się ogólnoustrojowej witalności.

Oczy, do których dociera wiele światła są silne. Gdy jest przeciwnie, wydolność wzroku ulega obniżeniu. Dotyczy to większości istot żywych; ptaków, ryb i ssaków, za wyjątkiem tych, które dopasowały się do życia w półmroku czy ciemności. Jednak nawet nocne ptaki i zwierzęta prowadzące nocny tryb życia potrzebują pewnych ilości światła. Przy całkowitej ciemności oko przestaje spełniać swe funkcje. Weźmy dla przykładu krety, które żyjąc w podziemiach, w warunkach nieprzeniknionej ciemności, straciły wzrok - narząd w tych okolicznościach nieprzydatny. Większość zwierząt o zmroku zapada w sen, budząc się o brzasku słońca. Jest to rytm naturalny, podyktowany przydatnością wzroku do wszelkich czynności.

Kolejnym przykładem mogą być ryby: żyjące blisko powierzchni, a więc mające dostęp do światła pstrągi mają znakomity wzrok, do tego stopnia, że wyskakują na powierzchnię by chwycić owady, natomiast ryby żyjące w mrocznych głębinach (i podziemnych zbiornikach) są ślepe.

Zresztą samo życie karmi się światłem. Pierwszym etapem w długim łańcuchu pokarmowym jest fotosynteza - chemiczne współdziałanie światła słonecznego i chlorofilu, w wyniku którego rośliny przemieniają nieorganiczne związki w substancje organiczne, będące pokarmem dla nich samych. W związku z tym same stają się pokarmem dla innych form życia. Proces ten jest zatem pierwszym, ogniwem długiego, ekologicznego łańcucha.

Chcąc się przekonać, jak ważne jest światło słoneczne, gdy chodzi o życie lub śmierć, możemy dokonać prostego doświadczenia. Wyszukajmy sobie ładny trawnik, pokryty gęstą zieloną trawą i przykryjmy jego skrawek płaskim kawałkiem drewna czy metalu. Dzień po dniu będziemy mieli możliwość obserwować, jak pierwotnie soczysta zieleń zaczyna zanikać, trawa żółknie, więdnie i w końcu obumiera - wyłącznie z braku światła słonecznego.

To samo, choć znacznie wolniej zachodzi w naszym ciele, jeśli pozbawić go dobrodziejstwa słońca, lub dojrzewających w jego blasku pokarmów (świeże owoce i warzywa).

Ze wszystkich części ciała oczy najbardziej uzależnione są od światła - dlatego też najbardziej cierpią na skutek jego braku.

## **Rozpieszczajmy oczy światłem ale nie za bardzo**

Należy zatem przy każdej nadarzającej się okazji zapewnić oczom możliwość cieszenia się blaskiem słońca. Nie oznacza to jednak bynajmniej że mamy przebywać na słońcu aż do popadania w omdlenie, bądź nagle zacząć wpatrywać się bezpośrednio w słońce! Głodujący przez dłuższy czas człowiek po spożyciu dużej ilości pokarmów natychmiast choruje, przychodzi zaś do sił, gdy pokarmy są wprowadzane stopniowo, poczynając od najmniej szczych ilości. Dokładnie taka relacja panuje między oczami a słońcem. Musimy oczy stopniowo przyzwyczajać do jego blasku, wtedy będziemy mogli w pełni rozkoszować się słonecznymi kąpielami. Jednak obowiązuje taka sama zasada, co przy stole - należy wstawać odeń odczuwając jeszcze lekki głód. Oczy są w stanie znieść więcej słońca niż skóra, toteż ona powinna być wyznacznikiem czasu przebywania np. na plaży. Leżymy, czy siedzimy na słońcu, póki czujemy się dobrze \_ na pewno nie dłużej.

Jedna z moich uczennic, która ozdrowiała z zaćmy, spędziła urlop w pustynnym kurorcie w Desert Springs, Kalifornia (okolice Palm Springs). Słońce jest tam zwykle bardzo jaskrawe, ona zaś przez dłuższy czas zmuszona była nosić ciemne okulary, toteż przez kilka dni obawiała się wychodzenia na dwór. Jednak dzięki stopniowo przedłużanym pobytom pod gołym niebem przestała mieć jakiegokolwiek trudności ze światłem. Jej wzrok uległ znacznej poprawie, podobnie zresztą jak stan ogólny.

Inna z kolei kursanta opowiadała mi, że wręcz nie może doczekać się poranka, kiedy to wychodzi na dach swego apartamentu, by napić oczy blaskiem słonecznym..

Obie, podobnie jak tysiące innych ludzi aplikują swym oczom terapię słoneczną - bardzo skutecznie. Odpowiednie wskazówki zawiera następny rozdział.

## **Światło słoneczne - uroda i zdrowie**

To, w jaki sposób światło słoneczne upiększa oczy, jest wręcz wspaniałe. Oczy, pieszczone codziennie jego promieniami oddają ów blask, nabierając wyglądu, jakiego nie nadadzą im żadne najdoskonalsze nawet krople. Oczy takie nigdy nie bywają wodniste, zaropiałe ani podbiegnięte krwią. Oczy często oglądające słońce są szerokie, jasne i młode.

W przeciwieństwie do obiegowych opinii, światło słoneczne ma wielkie znaczenie terapeutyczne przy wadach wzroku. Ma to proste uzasadnienie - oczy są zdane na światło, które je Wzmacnia, a nie ma naturalniejszego źródła światła, jak słońce.

Słońce jest naturalnym lekiem łagodzącym. Między innymi rozluźnia mięśnie, również oczne, w związku z czym nie ma lepszego środka łagodzącego zęza. Światło słoneczne pobudza siatkówkę i nawet półślepe, mętne oczy lepiej widzą po kąpieli słonecznej. Jest to też najlepszy medykament przy szorstkich i swędzących powiekach oraz przy stanach zapalnych powiek i gałki ocznej.

Poddając we właściwy sposób oczy wpływowi słońca współpracujemy z naturą i wzmacniamy cudowne siły regeneracyjne naszego narządu wzroku.

## **Terapia słoneczna**

Najlepszym czasem na przeprowadzenie cudownie odprężającego i jednocześnie pobudzającego wzrok zabiegu jest wczesny poranek. Powtórzyć możemy go późnym popołudniem. Zdecydowanie unikać należy prażącego, upalnego słońca z jakim mamy do czynienia pomiędzy 11.00 a 15.00.

Udajemy się na świeże powietrze, najlepiej do jakiegoś parku, a jeśli to niemożliwe, stajemy przed otwartym oknem, w które wprost świeci słońce. Jeśli jednak okna skierowane są na północ, lub przyszło nam żyć w północnej, ubogiej w słońce strefie klimatycznej, zamiast słońca możemy użyć 150-watowej żarówki, którą ustawiamy mniej więcej w odległości dwu metrów od twarzy.

Tę formę terapii należy stosować ostrożnie i z umiarem. Obowiązują dwie podstawowe zasady:

1. Nigdy nie "kapiemy" w słońcu obu oczu jednocześnie.
2. Nigdy nie wlepimy oczu bezpośrednio w słońce (ani w ,żarówkę).

Krzesło z prostym oparciem ustawiamy tak, by zwrócić twarz w stronę słońca (lub żarówki) i siadamy na nim wygodnie, ale w pozycji wyprostowanej, nie zapadając się w sobie. Obie stopy mocno opieramy o ziemię, nie zakładamy nogi na nogę ani nie krzyżujemy kostek. Rozluźnione dłonie układamy na kolanach lub na poręczach krzesła. Przez kilka minut przyzwyczajamy się do silnego światła, pozwalając mu świecić w zamknięte oczy. Poruszamy przy tym lekko głową na boki.

Następnie mocno przykrywamy dłonią lewe oko, tak by światło przez nią nie przenikało. Uwypuklamy ją przy tym lekko, by nie uciskać gałki ocznej. Poruszając głową (bez odrywania dłoni od lewego oka) mrugamy szybko prawym okiem wprost w słońce. Po chwili oko przyzwyczai się do tego i początkowy dyskomfort zniknie.

Zmieniamy oko: zakrywając prawe mrugamy teraz lewym. Po mruganiu widzieć będziemy plamki. Jest to normalne i nie stanowi żadnego powodu do niepokoju. Przykrywamy oczy dłońmi i dajemy im chwilę odpocząć. Na koniec znów pozwalamy słońcu świecić wprost w zamknięte oczy.

Ćwiczenie to powtarzamy: dziesięciokrotnie za każdym razem, jeśli stosujemy słońce i dwudziestokrotnie przy żarówce.

Przy regularnym przeprowadzaniu takiego treningu, po krótkim czasie wzrok ulegnie takiemu wzmocnieniu, że nawet patrzenie wprost w jaskrawe światło nie będzie stanowiło żadnego problemu (choć nie jest to oczywiście zalecane).

## **Pomiędzy światłem a ciemnością**

Oko jest tak wyposażone, że może dostosowywać się do różnego natężenia światła. Jednak gwałtowne przejście od bardzo jaskrawego do bardzo przyćmionego światła (i na odwrót) jest często nieprzyjemny i prowadzi do chwilowego oślepienia. Jest to spowodowane czasem jaki tęczęwka potrzebuje by dostosować źrenicę do nowych warunków. Przy słabym świetle źrenica zostaje rozszerzona, przy mocnym - zwężona. Pełna akomodacja oka trwa zazwyczaj od dwu do trzech minut.

Oczywiście najlepiej unikać gwałtownych zmian natężenia światła, bowiem prowadzi to do silnego obciążenia oczu. Stres ten można jednak złagodzić w dość prosty sposób.

Przechodząc z jaskrawego światła we względną ciemność, na przykład z jasno oświetlonej ulicy w mrok kina czy z rozslonecznionej plaży do półmrocznego baru na minutę przystajemy w pobliżu wejścia. Przez ten czas źrenice powiększą się w dostateczny sposób, by wpuścić do wnętrza oka dostateczną dla odnalezienia właściwej drogi ilość światła.

W sytuacji odwrotnej, gdy z ciemności wychodzimy w jaskrawe światło, na przykład z ciemnego kina na jasną ulicę, przez pierwsze dwie - trzy minuty patrzymy do dołu. W czasie, gdy źrenice zwężają się w celu dopasowania do zmienionych warunków, oczy są chronione przed światłem przez powieki i rzęsy.

W ten sposób do minimum ograniczyć można niedogodności związane z adaptowaniem się wzroku do zmian natężenia światła.

## **Palming odpręża wzrok**

Natura chciała pierwotnie by oczy ludzkie pracowały w dzień i odpoczywały w nocnych ciemnościach. Ów naturalny porządek wyrwócony został przez rozwój cywilizacyjny i wprowadzanie coraz doskonalszych sztucznych źródeł światła.

Zmuszamy nasze oczy, by przy tym świetle pracowały coraz dłużej. Nie dziwota zatem, że protestują! Jeśli chcemy zachować je w zdrowiu, musimy pozwolić by odpoczywały w odprężającym je mroku.

Najprostszą i zarazem najskuteczniejszą metodą jest palming.

Polega on na nakrywaniu oczu lekko zakłęsniętymi wnętrzami dłoni, tak, by nie przepuszczać żadnego światła. Jest to naturalny gest, który wykonujemy często nieświadomie, czując, że nadwyrężone oczy potrzebują choć chwili wypoczynku. Jednak powinniśmy nauczyć się świadomego palmingu by złagodzić nadmierne obciążenie, na jakie wzrok niemal codziennie narażamy.

Oczy nakrywamy wnętrzami zakłęsniętych dłoni. Nasady dłoni opierają się lekko na policzkach, a palce krzyżują się na czole. Na gałki oczne nie może być wywierany żaden nacisk. Gdy światło przestaje docierać do oczu, zamykamy je wolno. Brwi, powieki ani palce dłoni nie mogą być napięte. Całkowicie się rozluźniamy.

Palming wykonujemy na siedząco, wspierając łokcie wygodnie na stoliku lub o biurko (ewentualnie można na kolanach ułożyć sobie dużą poduszkę). Mimo zajęcia wygodnej pozycji plecy i kark muszą być proste. Jeśli sięgnięcie twarzą do wnętrza dłoni wymaga nachylenia się, to zgięcie nie powinno następować w karku, lecz w biodrach. Palming wykonywany przy sztywnym i napiętym ciele nie na wiele się zda.

Jeśli palming jest skuteczny, to oczy patrzą w jedwabisty mrok, bez barw, bez odcieni szarości i bez żadnych obrazów. Intensywność mroku zależna jest od stopnia, w jakim uda nam się odprężyć. Pełnego mroku nie należy jednak oczekiwać, bowiem nawet stuprocentowo zdrowe oko zawsze postrzega odrobinę światła, co wynika po prostu z ucisku naczyń krwionośnych na komórki nerwowe siatkówki. Mrok, do jakiego dążymy porównywalny jest z miękką, relaksującą ciemnością, taką, jakiej doznajemy podczas snu.

Palming powinien trwać około piętnastu minut.

Zabieg ten zalecany jest po kąpielach słonecznych. Ciepły blask słońca rozluźnił mięśnie oczne i pobudził ukrwienie. Pobudzeniu jasnym światłem uległy również nerwy siatkówki i teraz odczuwają potrzebę rozluźnienia się w kojącym mroku.

Przy jakichkolwiek wadach wzroku powinno się palming przeprowadzać jak najczęściej. Z jednej strony łagodzi to odczuwane zmęczenie, z drugiej zaś umożliwia oczom lepsze widzenie przez dłuższy czas.

Palming przyczynia się też do łagodzenia fizycznych, umysłowych i emocjonalnych napięć. Stresy tego rodzaju prawie zawsze odbijają się niekorzystnie na wzroku a trwające kwadrans odprężenie pomaga rozluźnić zarówno całe ciało jak i system nerwowy. Warto to wypróbować - efekty niejedną osobę mile zaskoczą!

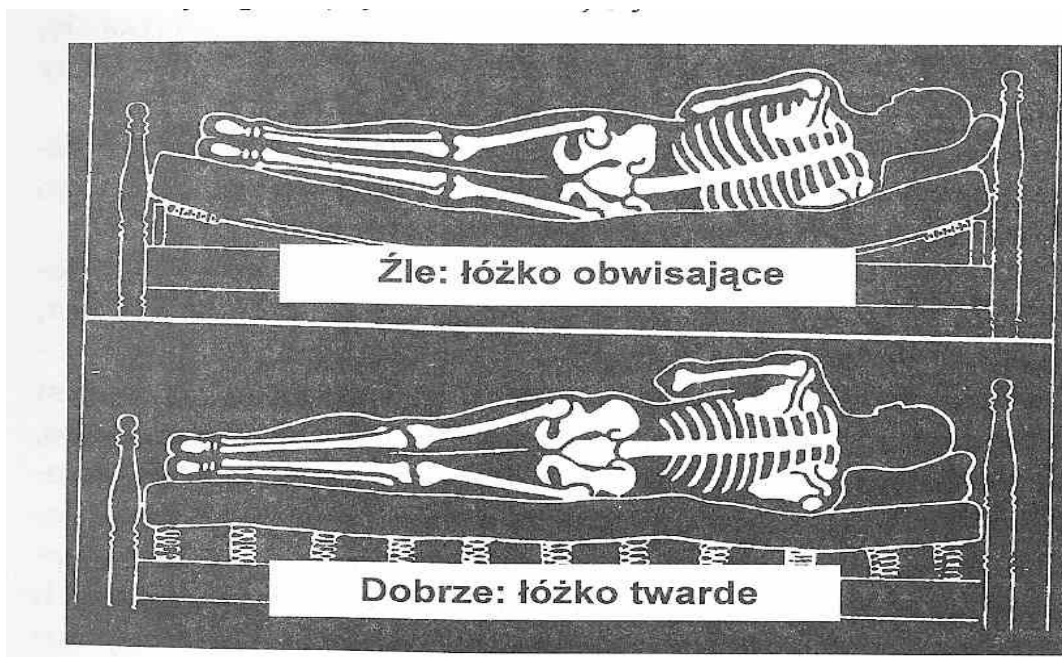
## **Sztuka regenerującego snu**

Nic nie ożywia oczu i całego ciała bardziej niż sen. Przy czym trzeba od razu zaznaczyć, że jego jakość jest ważniejsza od ilości. Decydującym czynnikiem jest rozluźnianie się w odprężającym mroku. Ważną rolę odgrywają jednak również inne czynniki.

Spać należy na dość twardym materacu, równomiernie uginającym się pod ciężarem wszystkich części ciała. Głowę ułożyć można bezpośrednio na nim, lub na małej poduszeczce, w zależności od tego, jak nam jest wygodniej.

Kładziemy się płasko na plecach i wyciągamy ręce swobodnie wzdłuż tułowia tak jednak, by nie dotykały ciała. Dłonie swobodnie spoczywają na materacu, wnętrzami do dołu. Nogi są wyprostowane i lekko rozstawione, tak by odległość między stopami wynosiła mniej więcej 30 cm. Pozwalamy, by w tej pozycji ciało odprężyło się i zwiotczało.

Głowę układamy wygodnie i leżymy najpierw z otwartymi oczami. Rozluźnieni spoglądamy w mrok ciemnego pokoju, nie wpatrując się w żaden określony punkt. Gdy oczy przestaną się poruszać powieki będą zapewne jeszcze przez chwilę mrugać. W niczym nie przeszkadza to jednak rozluźnionym mięśniom ocznym. Myśleniu zawsze towarzyszą ruchy gałek ocznych. Po rozluźnieniu mięśni sterujących ruchami gałek ocznych i powiek spowalniamy proces myślenia, skutkiem czego rozluźnienie ulega pogłębieniu. Ostateczną konsekwencją pełnego rozluźnienia mięśni ocznych i innych części ciała jest zapadnięcie w naturalny, spokojny i odświeżający sen.



*Podczas snu na powrót ładujemy baterie, które stopniowo opróżnialiśmy w czasie dnia. Ważnym czynnikiem jest w tym wypadku właściwy materac. Powinniśmy spać na nim, a nie w nim!*

Przy pełnym rozluźnieniu podczas snu dochodzi do mimowolnych ruchów gałek ocznych, jak również napinania się i rozluźniania mięśni - nie tylko ocznych. Dzieje się to w sposób naturalny, bez żadnego przymusu i nie wybija też ze snu. W nocy oczy poruszają się rytmicznie w oczodołach, raz słabiej raz silniej, w zależności od fazy snu. (Najsilniej w fazie REM, podczas której intensywnie przeżywamy marzenia sennne.)

Przy wybudzaniu się ze snu powinniśmy mieć przyjemne odczucia związane z oczami. Oczy powinny być silne i klarowne. Jeśli tak nie jest, jeśli odczuwamy jakiś dyskomfort związany z oczami, względnie oczy wyglądają na zmęczone, to znaczy, że do pełnego odprężenia nie doszło - zatem nie można też mówić o pełnym wypoczynku. Czasami zdarza się, że człowiek mimowolnie przez sen wgapia się w określony punkt, kurczowo utrzymując oczy w jednej pozycji.

O ile jest to nawykowe, to możemy doprowadzić do poważnych uszkodzeń, bowiem nadmierne i stałe obciążenie tego rodzaju może doprowadzić nawet do jaskry.

Jeśli oczy nie mogą się podczas snu odprężyć, to jest to niechybną oznaką chronicznej nerwowości i przemęczenia, względnie niemożności oderwania się od dręczących problemów dziennych. Czytanie bezpośrednio przed snem nie jest w tym wypadku pomocne, nie mówiąc już o czytaniu po to, by zasnąć. Mięśnie oczne są najprawdopodobniej i tak przemęczone po całym dniu a czytanie potęguje jeszcze to zmęczenie, zwiększając ich napięcie czy też tylko nie dopuszczając do rozluźnienia. By pozbyć się tych wielce szkodliwych napięć nie wystarczy po prostu zamknąć oczu. Musimy nauczyć się świadomego odprężania twarzy i oczu. Zaczynamy przy tym od języka i mięśni szczękowych. U większości ludzi na twarzach pojawia się wtedy lekki uśmiech. Pozwólmy, by odprężenie to powędrowało po obu bokach twarzy ku górze, najpierw przez skronie i czoło, następnie wokół oczu i wreszcie w ich głąb. Mogą wtedy pojawić się rozmaite odruchy, najczęściej mruganie oczami, względnie silniejsze ich zaciskanie. Nie należy ich tłumić, jednak zaraz potem trzeba oczy szeroko otworzyć, a następnie wszystkie mięśnie jeszcze raz świadomie rozluźnić - wtedy powieki łagodnie się zamkną.

Stopniowe rozluźnianie mięśni, od języka aż po oczy powtarzamy, aż do chwili gdy czujemy, że wszystkie są miękkie i odprężone. Głowa porusza się od czasu do czasu, moszcząc się wygodniej na poduszce. Przed sobą widzimy miękką, rozplywającą się ciemność ... i zapadamy w regenerujący sen.

## Rozdział 6

# TRENING MIĘŚNI OCZNYCH

Następne ćwiczenia przeznaczone są dla wzmocnienia i poprawienia wydolności wzroku. Są one istotnym składnikiem naturalnego programu wspierania funkcji oczu. Jednak nie należy polegać wyłącznie na nich, bowiem wszystko, co służy poprawie ogólnego stanu zdrowia, służy również oczom. Powinniśmy zatem intensywnie trenować całe ciało - aż do uzyskania możliwej do zaakceptowania formy, fizycznej i psychicznej.

Jak już wspomniano dobre efekty uzyskuje się dzięki pływaniu, czy tak banalnej, acz przyjemnej, aktywności fizycznej, jaką są żwawe spacery.

A więc do dzieła!

### Chód niedźwiedzia

Ćwiczenie to wpływa na gibkość, zarówno mięśni ocznych, jak i całego ciała. Wykonujemy je rano, po przebudzeniu i powtarzamy wieczorem, przed udaniem się na spoczynek.

Jest to ćwiczenie tak proste, że większości trudno będzie uwierzyć, że dzięki niemu można osiągnąć jakiegokolwiek efekty! A mimo to jest to jedno z najkorzystniej wpływających ćwiczeń rozluźniających, jakie dotychczas wymyślono. Dzięki regularnemu powtarzaniu uzyskuje się odprężenie mięśni oczu, kręgosłupa i mięśni pleców oraz ogólne odprężenie psychiczne. Kierując się instrukcją koncentrujemy ducha na jednej jedynej czynności - a jest to podstawą każdej techniki relaksacyjnej.

Każdy widział chyba kiedyś niedźwiedzie i inne zwierzęta, które rytmicznie przemierzają swe klatki w Zoo. Robi to ponure wrażenie, utożsamiane po części z chorobą sierocą, po części z brakiem przestrzeni, jednak nie jest to oznaką niepokoju, lecz próbą zachowania odprężenia w tak stresującej sytuacji, w jakiej się znajdują. Możemy je zatem naśladować.

Stajemy wyprostowani, w lekkim rozkroku i dokładnie tak jak niedźwiedź, zaczynamy rytmicznie kołysać się na boki. Całym ciałem, łącznie z oczami, najpierw w jedną stronę, potem w drugą, nie wypadając z rytmu. Możemy dopomóc sobie nucąc pod nosem delikatnego walca. Ciężar ciała przenosimy z nogi na nogę. Oczy skierowane są w dal, ale nie w jakiś określony punkt, lecz po prostu w kierunku, jaki wskazuje nos. Wszystkie znajdujące się w polu widzenia przedmioty przesuwały się przed nami, niczym prety niedźwiedziej klatki - widzimy, jak łagodnie przepływają nam przed oczami. Nie powstrzymujemy się przed śledzeniem ich wzrokiem, bowiem efektem będzie zatrzymanie się i odczucie lekkich zawrotów głowy.

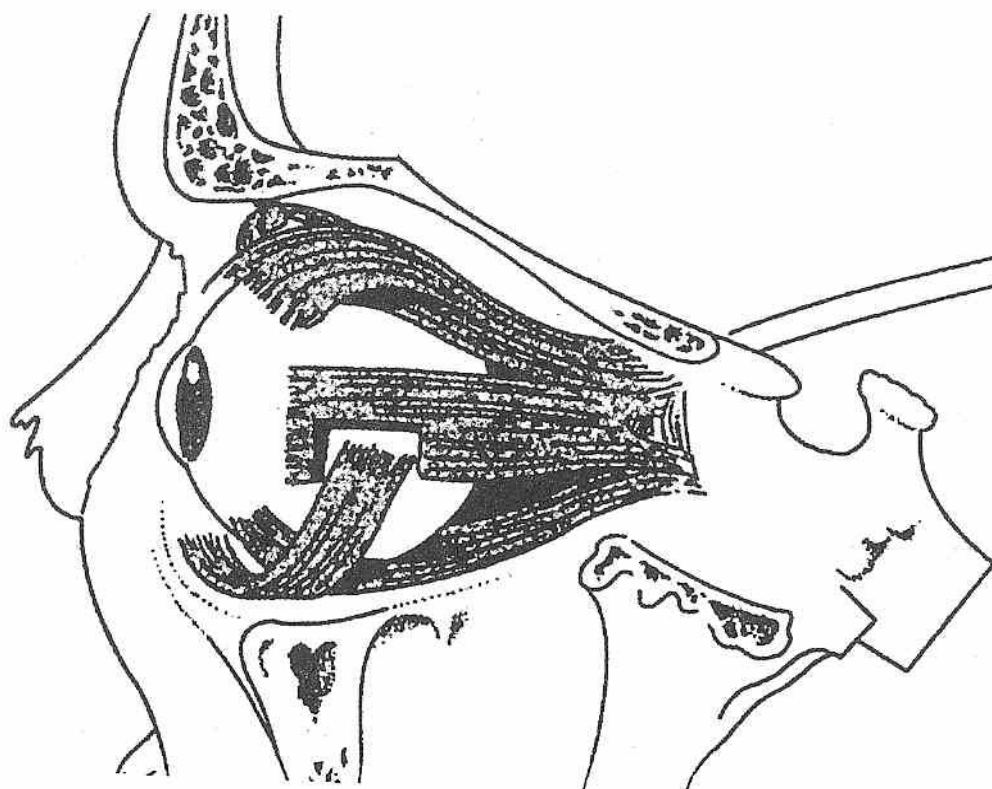
Celem ćwiczenia jest zwiększenie motoryki oka a dodatkowymi korzyściami uwrażliwienie wszystkich części siatkówki oraz lepsze ukrwienie oczu, szyi i kręgosłupa.

Kołysamy się z boku na bok najpierw po dwadzieścia razy, później przedłużamy do pięćdziesięciu, dodając co dwa - trzy dni od dwóch do czterech wahnięć.

### Mięśnie oczne - cztery specjalne ćwiczenia

Ćwiczenia te wzmacniają sześć niewielkich ale bardzo silnych i wydajnych mięśni, których jedynym celem jest poruszanie gałką oczną.

Stajemy w pozycji wyprostowanej, ale odprężonej. Odpowiednia postawa jest warunkiem skuteczności tych ćwiczeń. Patrzymy przed siebie, zawsze w tym samym kierunku.



### *Mięśnie poruszające gałkę oczną*

1. Patrzymy na sufit, bez poruszenia ciała czy głowy, następnie wzrok kierujemy na podłogę. Nie spieszymy się przy tym, całą pracę zwalając na mięśnie oczne. Powtarzamy dziesięć razy.
2. Nadal nie poruszając ciałem ani głową przemieszczamy wzrok z jednej strony na drugą, aż do krańca możliwości. Staramy się przy tym, by ruch oczu odbywał się wyłącznie w poziomie. Powtarzamy dziesięciokrotnie.
3. Utrzymując nieruchomy tułów i głowę patrzymy w prawy górny róg pokoju, następnie przenosimy wzrok w róg lewy dolny. Potem spojrzenie przenosimy z powrotem w prawy górny róg. Powtarzamy dziesięć razy. Ćwiczenie to wymusza na mięśniach ocznych ciężką pracę, wzmacniając je jednak niepomiarowo.
4. Wyobrażamy sobie, że przed nami stoi wielka opona od ciężarówka. Oczy śledzą jej kolisty obrys, najpierw od dołu do góry, potem od góry do dołu. Ćwiczenie to należy wykonać dziesięć razy w każdym kierunku, a więc łącznie dwudziestokrotnie. Nie ruszamy przy tym głową, po obrysie opony wędrują wyłącznie oczy. Ćwiczenie to wyrabia wszystkie sześć mięśni.

### **Mruganie**

Po czterech podstawowych ćwiczeniach należy skupić się na następnym, polegającym na silnym mruganiu. Wyrabia to silne oczy, ponieważ sprzyja nie tylko ukrwieniu ale i właściwemu nawilżeniu ich powierzchni.

Zaciskamy mocno oczy, tak silnie, jak tylko potrafimy, następnie otwieramy je jak najszerzej, powtarzając cykl dziesięciokrotnie. Oddychamy przy tym głęboko i z krótkimi przerwami ponawiamy poszczególne cykle, również dziesięciokrotnie. Łącznie jest to zatem sto pełnych cykli, obejmujących sto zaciśnień i sto otwarć oczu.

## Ćwiczenia a rytm

Ćwiczenia nie mogą być mordegą - powinny uskrzydlać wzrok. Najlepiej osiągnąć to wprowadzając do wszystkich ćwiczeń odpowiadający nam rytm. Osobiście ćwiczę przy spokojnej, odprężającej muzyce i uważam, że jest to doskonale rozwiązanie. Nieważne przy tym, czy nastawimy radio na ulubioną stację, włączymy kasetę, kompakt, czy też sami podśpiewywać będziemy ulubione melodie. Ważne, by miały w miarę spokojny, ale czytelny rytm, nie gubiący się w wyciszeniach i gwałtownych crescendach.

Przedstawione tu ćwiczenia powinny trwać od piętnastu do dwudziestu minut i jeśli wykonywać będziemy je rano, to dzień (i pracę) rozpoczniemy z błyszczącymi, tryskającymi energią oczyma. "Chód niedźwiedzia" należy jeszcze raz powtórzyć wieczorem, dla zyskania pełnego odprężenia i w efekcie - zdrowego snu.

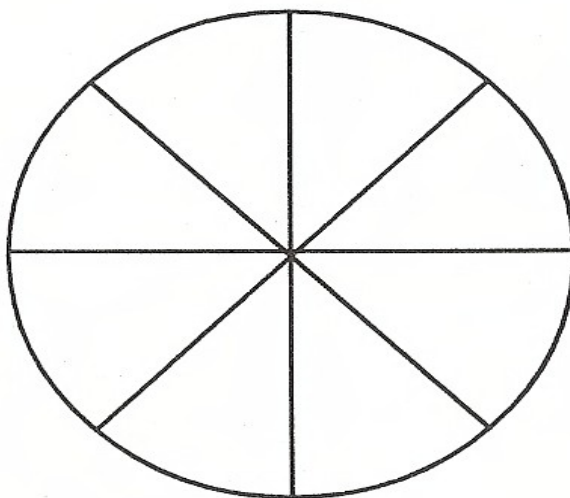
*Nigdy nie jest za późno, by dojść do formy, jednak wymaga to codziennego, upartego trenowania.*

Thomas K. Cureton

## "Krojenie ciasta"

Jest to odprężające, a zarazem wzmacniające oczy ćwiczenie, które można wykonywać w każdej chwili i w każdej pozycji, stojąc, siedząc czy leżąc. Możemy je wykorzystać jako "przerwę dla wzroku" w trakcie lub po obciążających je czynnościach (nieważne, czy było to szycie, czy dłuższe prowadzenie samochodu), lub też, jeśli chcemy odprężyć oczy przed drzemką, czy udaniem się na nocny spoczynek.

Zamykamy oczy i wyobrażamy sobie koło, które jak ciasto, zostało podzielone na osiem części:



Kroimy to ciasto w myślach, z zamkniętymi oczami. Zaczynamy od środka, następnie wiedzimy wzrokiem do góry, po łuku **W** prawo, a potem z powrotem do środka. Wycięliśmy pierwszy kawałek. Kierujemy się w prawo i wycinamy następny, postępując w ten sposób, aż do pokrojenia całego ciasta - wzrok mamy wtedy w pozycji wyjściowej, czyli w samym jego środku. Pozwalamy oczom chwilę odpocząć, po czym to samo ciasto kroimy dokładnie w ten sam sposób, ale z prawa na lewo.

Na koniec mocno zaciskamy oczy i szeroko je otwieramy.

Prawda, że lepiej?

Nawet jednokrotne wykonanie tego ćwiczenia jest dla wzroku regenerującą przerwą. Jeśli przerwa ma być dłuższa, względnie jeśli ćwiczenie wykonujemy przed snem, możemy kroić ciasto znacznie dłużej, na przykład do chwili, gdy zniknie odruch mrugania - zapadniemy wtedy w sen. Jeśli jednak jeszcze siedzimy przy biurku, to dokładnie w tym momencie należy wziąć kilka głębokich oddechów, przeciągnąć się mocno i z całkowicie odświeżonym wzrokiem powrócić do pracy.

## Słowo o ortooptyce

W celu korygowania poważnych niedomogów mięśni ocznych - na przykład zezowania - stosunkowo nowy dział okulistyki, ortooptyka, opracował cały szereg terapeutycznych ćwiczeń. Przy wykonywaniu niektórych z nich stosuje się aparaturę optyczną, jak na przykład stereoskopy (w celu wyćwiczenia widzenia przestrzennego) lub amblioskopy (leczenie osłabionego wzroku), jednak istnieją również proste, a mimo to bardzo efektywne ćwiczenia, nie wymagające jakiegokolwiek aparatury. Ortooptyka okazała się pomocna przy określonych wadach, polegających przede wszystkim na nieprawidłowym ogniskowaniu światła (głównie w kierunku krótkowzroczności), pogarszanym następnie przez niedostateczne używanie jednego oka (Oko widzące nieprawidłowo "rozleniwia się", pozostawiając większą część pracy oku zdrowemu).

By zachować zasadę fair play, należy wspomnieć, że badania ortooptyczne pobudzone zostały na początku XX wieku, przede wszystkim po pierwszej wojnie światowej przez dr W. H. Batesa. Bates był okulistą i pionierem w stosowaniu korekcyjnych ćwiczeń wzroku bez wykorzystywania jakiegokolwiek aparatury. Niestety, w swoich koncepcjach i publikacjach poszedł za daleko, ogłaszając swe metody leczenia za panaceum przeciwko wszelkim problemom okulistycznym. Twierdził, że wszystkie wady wzroku sprowadzają się do przemęczenia fizycznego, emocjonalnego lub duchowego i że w związku z tym wyleczyć można je za pomocą specjalnych programów relaksacyjnych. Był to zarazem początek nauki o "widzeniu bez okularów".

Wprawdzie Bates znalazł cały szereg zwolenników - ma ich zresztą po dziś dzień - jednak okuliści potępili go za zaprzeczanie możliwym do jednoznacznego udowodnienia faktom fizjologicznym. Mimo to jego zapał, oraz konieczność udowodnienia tez przeciwnych były bodźcem do przeprowadzenia bardzo poważnych, zakrojonych na szeroką skalę badań. W ich efekcie stwierdzono, że przeprowadzanie odpowiednio dobranych ćwiczeń gałek ocznych korzystnie wpływa na wady wzroku powodowane czynnościowymi zaburzeniami mięśni ocznych. Proste "ćwiczenie z ołówkiem" jakie okuliści często zalecają w celu usunięcia określonego sposobu zezowania, jest ewidentnie zasługą Batesa.

Również okoliczność, że metoda Batesa najwyraźniej była w stanie dopomagać przy takich mechanicznych defektach jak krótkowzroczność, dalekowzroczność czy astygmatyzm pobudziła naukowców do badań, mających na celu stwierdzenie, które z fizjologicznych i psychologicznych uwarunkowań wywołują objawy zbliżone lub takie same co wspomniane defekty. Prawidłowe zdiagnozowanie tych pozornych defektów tłumaczy, dlaczego Bates doszedł do wniosku, że udało mu się odkryć metodę - panaceum na wszystkie okulistyczne bolączki. Okulistyka zrobiła dzięki temu wielkie postępy, ku korzyści pacjentów, których dolegliwości związane ze wzrokiem można obecnie oceniać z dużo większą pewnością. I często dowiadują się, że wcale nie muszą nosić okularów czy soczewek kontaktowych a po prostu potrzebują lepszego odżywiania się i niekiedy pomocy innych lekarzy specjalistów - w tym również psychologów czy psychiatrów.

## Pokarm dla ducha

*Ze światłem najbliższej spokrewnione są owoce. Słońce nieustannie napętnia je swoim blaskiem toteż jest to najlepszy pokarm, by człowiek zachował swe ciało i duszę.*

A. Bronson Alcott

*Owoce są najczystszy pokarmem, po nich następują zboża i warzywa. Wszyscy wielcy duchem poeci niemal całkowicie unikali mięsa. Przede wszystkim kapłan, pisząc kazanie powinien powstrzymać się od jego spożywania. Im mniej mięsa, tym lepsze kazanie.*

A. Bronson Alcott

*Często oszczędza się w złym miejscu: ci, za ubodzy, by kupować sezonowe owoce i warzywa mają jednak przez cały rok ciasta i przetwory z octu. Nie stać ich na pomarańcze, ale mogą każdego dnia pić kawę i herbatę.*

Health Calendar

*Ludzi, których w Średniowieczu utrzymywał przy życiu płomień nauki i pobożności byli w większości wegetarianami.*

Sir William Axton

*Sowite pokarmy to te, które zawierają obfitość potencjalnej energii. Jeśli wszystkie rodziny potrafilibyśmy nakłonić do zastąpienia przemysłowego cukru, ciast i tortów z białej mąki, słodczy i innych smakołyków, którymi napycha się dzieci, zwykłymi jabłkami, to rokoczne koszty, ponoszone z tytułu chorób obniżyłyby się do tego stopnia, że każde gospodarstwo domowe mogłoby założyć sobie pełnosezonowy zapas tych smakowitych owoców.*

*Jeśli chcemy być zdrowi musimy dostatecznie ćwiczyć ciało chodzeniem, bieganiem, głębokim oddechem, właściwą postawą itd. oraz mądrze - to znaczy naturalnie - odżywiać się. Efektem jest życie pełne radości i szczęścia.*

Paul C. Bragg

*Statystyki udowadniają, że częstotliwość chronicznych schorzeń rośnie w zastraszającym tempie, i że cierpią na nie ludzie coraz młodszy. Czas by powszechnie uznać fakt, że za ten stan rzeczy odpowiedzialne jest przede wszystkim nasze odżywianie się i że największymi winowajcami są cukier, kawa, sól oraz przetworzona przemysłowo i naszpikowana chemikaliami żywność jak również powszechny niedobór ruchu.*

*Najlepszym śniadaniem jest śniadanie najlżejsze.*

Oswald

## ROZDZIAŁ 7

# ODPOWIEDNIO NAKARMIĆ OCZY

W wyniku odczytania jednego ze staroegipskich papirusów okazało się, że już na 1 500 lat przed Chrystusem "kurzą ślepotę", czyli niedowidzenie nocą traktowano jako chorobę niedoboru i leczono dietą z wątróbek. Około tysiąca lat później "ojciec medycyny" - Hipokrates stosował dokładnie takie same sposoby. Jednak przeszło jeszcze około 2 400 lat nim odkryto tajemniczy składnik wątroby, który leczył "kurzą ślepotę" - witaminę A.

Obecnie niedobór składników odżywczych, przede wszystkim witaminy A uchodzi za najczęstszą przyczynę zaburzeń, maskujących się pod przykrywką dolegliwości wzroku. Dlatego właśnie właściwe odżywianie się jest tak istotne dla oczu.

### Jesteś tym, co jesz

Zdrowe ciało jest bardzo sprawnym laboratorium. Jeśli nie jest uszkodzone i dysponuje odpowiednimi surowcami jest w stanie wykształcać silną tkankę i zbudować skuteczną obronę przed większością bakterii, wirusów i innych wpływów zewnętrznych.

Badania naukowe udowadniają, że każda komórka ludzkiego ciała mniej więcej w ciągu jedenastu miesięcy zostaje zastąpiona nową. Jednak odnowa taka nie jest możliwa bez odpowiednich surowców. O surowiec ten musimy sami zadbać. Jest to bowiem nic innego jak pokarm - dobry, naturalny i przyswajalny.

Kim jesteśmy dziś, kim będziemy jutro, za tydzień, w przyszłym miesiącu czy za dziesięć lat zależy zatem od tego, co zjadamy! Cieleśnie jesteśmy przetworzoną sumą pokarmów, jakie przyjmujemy. Jak się czujemy, jak wyglądamy i w jaki sposób znosimy ciężar mijających lat - wszystko to zależy od tego, w jaki sposób odżywiamy swe ciało.

Każda część ciała powstaje z pokarmów jakie spożywamy.

A oczy odzwierciedlają zdrowie całego ciała. Spójrzmy zatem w lustro i zastanówmy się, co mówią!

Czy iskrzą się młodzieńczością i błyszczą dobrym samopoczuciem? Czy też są matowe, zmęczone i przedwcześnie podstarzałe?

Wiek nie ma nic wspólnego z pogarszaniem się wzroku chyba, że przeżyte dotychczas lata spędziliśmy hodując niedobory witaminowe i haniebnie nadużywając oczu. Za pogarszający się wzrok jesteśmy zawsze sami odpowiedzialni a nie mijające lata.

Jednak nic straconego, bowiem oczy dysponują wręcz fenomenalną zdolnością do regeneracji i samoczynnego naprawiania się. Wystarczy zapewnić im właściwe składniki odżywcze, a same się wyleczą. Widziałam wielu ludzi, którzy w wieku 60., 70. Czy 80 lat odrzucali swe okulary po zreformowaniu dotychczasowego trybu życia i sposobu odżywiania się. Widziałam też ludzi, którzy byli na pół niewidomi, a jednak udało im się odzyskać młodzieńczy wzrok.

Dajmy zatem oczom pokarmy, jakich potrzebują i przeżyjemy zadziwiające przemiany. Gwarantuję, że blask młodości rychło zagości w oczach, niezależnie od wieku.

## Czego unikać ...

Możemy mieć błyszczące, promienne i młode oczy, nie osiągając jednak odpowiedniej ostrości (6/6), jeśli spożywać będziemy pokarmy rafinowane, martwe, pozbawione witamin i związków mineralnych. Alkohol, kawa, herbata, cukier i biała mąka, utwardzane tłuszcze, jak również wszelka żywność przetworzona, naszpikowana chemicznymi konserwantami i związkami "uszlachetniającymi" po prostu rabują oczom siłę i witalność.

Większość z nas zna chyba podkrążone, podsinione i podbiegnięte krwią oczy po nadużyciu alkoholu. Jednak również tytoń, kawa i herbata są używkami niekorzystnie wpływającymi na wzrok. A o ludziach przyjmujących za dużo skoncentrowanych, rafinowanych słodczy można powiedzieć, że idą "w cuk" z cukrem. Sprawdźmy któregoś poranka, jak wyglądają oczy, gdy w dniu poprzednim objadaliśmy się słodczymi, ciastami, lodami czy opijaliśmy colą lub innymi słodzonymi lemoniadami! Ich wygląd świadczy o tym, że cukier odciągnął z nerwów wzrokowych za dużo witamin z grupy B.

Dr H. H. Tumer, amerykański okulista, twierdzi, że nasycone dwutlenkiem węgla napoje można traktować jako jedną z ważniejszych przyczyn problemów ze wzrokiem. Zgodnie z jego stwierdzeniami wybujała konsumpcja napojów tego typu prowadzi do gromadzenia się wody w białych tkankach oczu jak również do zawężania i zatorów naczyń krwionośnych. Skutkiem jest obniżanie się ostrości wzroku i inne zaburzenia.

Uwaga rodzice i młodzi czytelnicy! Zwyczajowy sposób odżywiania się współczesnej młodzieży - niestety kopiowany na całym świecie - jest poważnym długiem zaciąganym na poczet wzroku. "Martwe pokarmy" zawierające związki konserwujące powodują przedwczesne starzenie się oczu. Chemikalia te wprawdzie wydłużają czas przydatności pokarmów, skracają jednak życie!

I znów biały cukier jest jednym z głównych sprawców. Dr Jin Otsuka, profesor okulistyki Uniwersytetu Tokijskiego i dr William Ludlam z optometrycznego ośrodka w Nowym Jorku niezależnie od siebie stwierdzili, że fabryczny cukier jest główną przyczyną znacznego nasilania się przypadków krótkowzroczności u dzieci i dorosłych. Cukier wypłukuje wapń z organizmu - a jest to pierwiastek bardzo ważny dla zdrowia oczu (do tematu tego jeszcze wrócimy).

## Żywe pokarmy - żywy wzrok

Powinniśmy wyrzucić z jadłospisu martwe pokarmy. Jeśli chcemy mieć zdrowe ciało i zdrowe oczy musimy jeść produkty naturalne, mniej więcej w następujących proporcjach:

- trzy piąte świeżych owoców i warzyw, surowych lub łagodnie podduszonych
- jedna piąta naturalnego białka, zwierzęcego lub roślinnego
- jedna piąta naturalnego tłuszczu, cukru i skrobi

Jest to oczywiście tylko zarys, bowiem wglębianie się w problemy dietetyczne przekracza nieco ramy niniejszego poradnika. Istnieją jednak godne polecenia książki, zawierające zarówno stronę teoretyczną jak i liczne smakowite przepisy, zarówno dla wegetarian jak i zdecydowanych mięsolubów.

Jeśli chodzi o wzrok, to szczególne znaczenie mają witaminy, związki mineralne oraz inne związki, którym przyjrzymy się bliżej.

## Siatkówka i rogówka potrzebują witaminy A

Jak już wspomniano, kurza ślepotą jest najczęstszym objawem niedoboru witaminy A. W miarę wczesnym sygnałem ostrzegawczym, którego nie należy lekceważyć jest osłabianie się wydolności wzroku o zmierzchu.

Witamina A jest koniecznym składnikiem znajdującego się w siatkówce ciała purpurowego. Jej podstawową

funkcją jest przyczynianie się do zamiany promieni światła na impulsy nerwowe, które mózg następnie przekształca na obrazy.

Ponadto niedobór witaminy A bardzo niekorzystnie działa na rogówkę, prowadząc do takich zmian degeneracyjnych jak rozmiękanie, wysychanie czy powstawanie owrzodzeń.

Jak istotna jest rola witaminy A w syntezie białka (organizm musi wszak przetworzyć białko obce na własną tkankę) w dramatyczny sposób pokazało w ostatnich latach zaopatrywanie w żywność głodujących w strefach klęsk żywiołowych. W rejonach dotknięte głodem wysyła się rutynowo białko, przede wszystkim w postaci mleka w proszku. I okazało się, że najwyraźniej niedobór białka u głodujących powiązany jest z niedoborem witaminy A. Ów bardzo ważny związek odkrył dr G. Edwin Bunce, biochemik pracujący w jednym z wirginijskich instytutów naukowych w trakcie badań nad "ślepotą mleczną", która pojawiła się w jednym z głodujących regionów Brazylii, po tym, jak rozdzielono tam mleko w proszku. Dr Bunce wskazał na to, że sproszkowane mleko pozbawiono części tłuszczu, w którym zawarta jest witamina A, a to w celu zwiększenia udziału białka. Jednak nagle zwiększona podaż białka rychło wywołała u głodujących dzieci niedobór witaminy A. Skutkiem była istna epidemia schorzeń związanych z oczami (wysychanie gruczołów łzowych, przesuszona lub owrzodzona rogówka).

Kolejne badania, prowadzone w biochemicznych laboratoriach na całym świecie jednoznacznie wykazały trafność wniosków dr Buncea. Obecnie wszyscy lekarze wiedzą doskonale, że przy braku witaminy A organizm nie jest w stanie przyswajać białka.

Wprawdzie pierwszym znanym źródłem witaminy A była wątroba, jednak obecnie kojarzy się ten związek raczej z karotenem, naturalnym, żółtym barwnikiem, zawartym między innymi w marchwi i brzoskwiniach. Zawierają ją też zielone warzywa liściaste: szpinak, liście gorczycy i pietruszki. Kolejne źródła witaminy A to pomidory, pataty, pestki słonecznika, drożdże piwne, owoce morza i tran.

W celu chronienia wzroku odpowiednimi ilościami witaminy A należy codziennie spożywać kilka z wymienionych produktów. Dzielne zapotrzebowanie na ten związek wynosi około 5 000 i.e.. (jednostek międzynarodowych). Organizm magazynuje witaminę A, która w większych niż to konieczne ilościach może powodować pewne problemy zdrowotne, toteż nie powinno się przyjmować jej więcej - chyba, że na wyraźne zalecenie lekarza.

## **Kompleks witamin B dla nerwów wzrokowych**

Większość ludzi wie, że nerw wzrokowy jest jednym z nerwów mózgowych. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że oczy bezpośrednio lub pośrednio używają od ośmiu do dwunastu nerwów mózgowych.

Siatkówka zawiera wysoce wyspecjalizowane komórki nerwowe, które poprzez nerw wzrokowy odbierają impulsy świetlne i kierują je dalej po przekształceniu w skomplikowany kod, odczytywany następnie przez znajdujący się w mózgu ośrodek wzroku - narząd, w którym odbywa się zasadniczy proces "widzenia".

Ponadto sieć nerwów steruje ruchami oczu i powiek, rozszerzaniem się i zwężaniem soczewki i źrenicy, jak również wydzielaniem łez i emitowaniem sygnałów ostrzegawczych w postaci bólu, na przykład przy podrażnieniach i mechanicznych urazach.

Taka koncentracja nerwów i ich energii w oczach oraz bezpośredni niemal kontakt z mózgiem są przyczyną tego, że tak wiele fizycznych i duchowych dolegliwości się na nich odbija. Dlatego też odczuwane w oczach bóle kosztują nas tyle energii. Zdrowie oczu i centralnego systemu nerwowego są ze sobą ściśle powiązane.

Witaminy z grupy B to pokarm dla nerwów. Ich obecność jest nieodzownym warunkiem zdrowego i w pełni sprawnego systemu nerwowego. Każdy związek z tego kompleksu ma dla wzroku określone, niepowtarzalne znaczenie.

## **Witamina B1 poprawia siłę wzroku**

Witaminy B1 (tiaminy) potrzebujemy więcej niż tylko "dostatecznej" ilości - jest to bowiem związek nieodzowny dla funkcjonowania systemu nerwowego, jak również dla samego procesu widzenia. Niedobór tiaminy uchodzi za podstawową przyczynę powodowanego błędnym odżywianiem się osłabiania wzroku.

Codziennie minimalne zapotrzebowanie wynosi około 15 miligramów, można je jednak bez problemu zwiększyć aż do 300 mg.

Najlepsze źródła witaminy B1 to orzechy arachidowe, ziarno pełne (szczególnie żyto i kukurydza), kielki pszenne, drożdże piwne, niełuskany ryż i naturalny miód. Zawiera ją również mleko i niemal wszystkie warzywa.

## **Witamina B2 przeciwko światłowstrętowi**

Światłowstręt, czyli fotofobia jest najbardziej uderzającym symptomem niedoboru witaminy B2. Równoległe (choć nie zawsze) pojawia się pieczenie oczu i powiek oraz przekrwienie gałek ocznych.

Witamina B2 (ryboflawina) pomaga komórkom miękkiej tkanki ocznej w dokonywaniu wymiany gazowej, czyli po prostu w oddychaniu. Kolejnym jej zadaniem jest współdziałanie przy zamianie cukru w energię, konieczną dla sprawnego funkcjonowania mięśni ocznych. Minimalne zapotrzebowanie na ten związek wynosi około 5 mg zaś dzienna dawka może wzrosnąć do około 50 - 300 mg.

Ryboflawinę zawierają podroby (wątróbki, nerki), ser oraz produkty będące również źródłem witaminy B1.

## **Witamina B6 odpręża oczy**

Witamina B6 (pyridoksyna) jest naturalnym i skutecznym środkiem uspokajającym. Przy niedoborze tego związku oczy są napięte i chronicznie zmęczone - niekiedy do tego stopnia, że samoistnie dochodzi do uszkodzeń mechanicznych. Typowymi objawami dla niedoboru pyridoksyny są również rozmaite tiki, drżenie powiek i inne symptomy nerwowego napięcia.

Minimalne dzienne zapotrzebowanie na ten związek wynosi 2 mg, a zwiększać można je w granicach od 50 do 300 mg.

## **Witamina PP - czynnik konieczny**

Niacyna, czyli witamina PP najbardziej znana jest chorą na należąca obecnie do rzadkości pelagrę (wywołowaną awitaminozą tzw. rumień lombardzki), jednak jest to związek konieczny również dla ludzi 100 procentowo zdrowych - dla zachowania zdrowych oczu i dobrego wzroku. Jej niedobór prowadzi do podwójnego widzenia, do stanów zapalnych powiek, jak również do erozji wierzchnich warstw tkanki ocznej i zmętnienia rogówki.

Dzienne zapotrzebowanie oscyluje wokół 20 mg i zwiększenie tej dawki, np. przez przyjmowanie preparatów witaminowych powinno mieć miejsce wyłącznie na wyraźne zalecenie lekarza. Równowaga jest w tym wypadku bardzo istotna, bowiem nadmiar niacyny może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Witaminę tę zawierają pełne ziarna zbóż (przede wszystkim kukurydza, pszenica, ryż i jęczmień) oraz kielki pszenne, zielony groszek i różne odmiany fasoli. Gdy pokarmy te wchodzi w skład codziennych posiłków, to zapotrzebowanie na niacynę jest na ogół w dostatecznym stopniu pokrywane.

## **Witamina B12 utrzymuje młodość oczu**

Witamina B12 (kobalamina) jest "wielką czerwoną witaminą potrzebną nam dla zapobiegania anemii, bowiem ma swój udział w produkcji i regeneracji czerwonych ciałek krwi. Mętne, wodniste, przedwcześnie postarzałe oczy są dość typowymi objawami niedoboru witaminy B12.

Ostrzeżenie dla palących: palenie tytoniu w każdej postaci prowadzi do szybkiego wyczerpywania się rezerw tego związku. Stopniowe pogarszanie się wzroku powodowane paleniem dużych ilości tytoniu wiąże się właśnie z niedoborami witaminy B12.

Kobalamina skuteczna jest w tak małych dawkach, że jako jedyna witamina mierzona jest najczęściej w mikrogramach. Dzielne zapotrzebowanie na ten związek (minimalne) wynosi 5 mikrogramów, przy czym dawkę można zwiększyć pomiędzy 50 a 500 mikrogramami.

Chcąc mieć silne, młode i błyszczące oczy powinniśmy codziennie jeść jeden z niżej wymienionych produktów: winogrona i naturalny sok winogronowy, zieloną pietruszkę, daktyle, żółtka kurze, suszone śliwki, morek jeżyny i naturalny sok jeżynowy oraz rzeżuchę.

## **Witamina C zapobiega zaćmie**

Bez pokrywania dziennego zapotrzebowania na witaminę C (kwas askorbinowy) nie można zachować silnego, młodzieńczego i nie męczącego się wzroku. Organizm potrzebuje tego związku do wytwarzania kolagenu, będącego spoiwem komórek. Bez niego zasklepienie się ran i regeneracja tkanek nie jest możliwa, ponadto witamina ta zapobiega wylewom, będącym następstwem pęknięcia naczyń krwionośnych. Kwas askorbinowy powoduje, że oczy stają się odporniejsze na mechaniczne uszkodzenia.

"Widzenie starcze" w większości wypadków wynika bezpośrednio z niedostatku witaminy C. Jej chroniczne niedobory powodują wiotczenie mięśni ocznych (i nie tylko) jak również powstawanie zwyrodnień w tkance ocznej.

Stężenie witaminy C w soczewce oka jest zawsze bardzo wysokie a ponieważ powstawanie zaćmy coraz częściej wiąże się z niedoborem tego związku, można domniemywać że substancja ta jest konieczna dla zapobieżenia zmianom zaćmowym. Cała przemiana materii zachodząca w soczewce zdana jest na witaminę C, bowiem związek ten zapobiega jej twardnieniu. Przy niedostatecznych ilościach tej witaminy w polu widzenia pojawiają się niewielkie plamki, określane czasami jako "muszki", podążające z pewnym opóźnieniem za wzrokiem.

Minimalne dziennie zapotrzebowanie na witaminę C wynosi 100 mg. Ponieważ związek ten nie odkłada się w organizmie, można dawkę tę zwiększyć w granicach 500 -1000 mg, a nawet bardziej.

Organizm ani tego związku nie magazynuje, ani go nie wytwarza, toteż codziennie przyjmowane pokarmy i napoje powinny zawierać jego dostateczną ilość. W razie konieczności należy zapotrzebowanie uzupełniać preparatami witaminowymi lub kwasem askorbinowym w tabletkach, jest to bowiem witamina niezbędna dla życia.

Najlepszymi źródłami naturalnej witaminy C są owoce cytrusowe, wszelkiego rodzaju jagody, świeże ananasy, strąki słodkiej (zielonej i czerwonej) papryki, kapusta, sałata, groszek, cebula, owoce dzikiej róży, pigwy itp.

Jest to związek wrażliwy na ciepło i działanie tlenu, toteż pokarmy te powinniśmy spożywać świeżo po rozkrojeniu i koniecznie na surowo.

## **Witamina D przeciwko zaćmie i krótkowzroczności**

Również witamina D w istotny sposób przyczynia się do zapobiegania zaćmie. Jest to "witamina słońca" regulująca gospodarkę wapniem i fosforem. Związki obu minerałów występują również w oku i szczególnie

tam musi istnieć między nimi idealna równowaga. Do zaćmy może na przykład do prowadzić stopniowe ztwardnienie soczewki na skutek zwapnienia - do którego dochodzi w wyniku np. niedoboru fosforu.

Nawet niewielkie zmiany w soczewce mogą w konsekwencji prowadzić do postępującej krótkowzroczności. Innym powodem może być na przykład nadmierna elastyczność (zmiękczenie) tylnej warstwy zewnętrznej oka, która nie powinna ulegać odkształceniom. Natomiast tkanka tworząca soczewkę musi być elastyczna. Witamina D pełni rolę regulatora w obu przypadkach.

Znany amerykański okulista dr Alexander Knapp już w marcu 1974 roku informował Międzynarodową Akademię Medycyny Zapobiegawczej w Waszyngtonie o swych sukcesach, wieńczących blisko czterdziestoletnią pracę. Udało mu się w wielu wypadkach ustrzec zagrożonych ociemnieniem pacjentów przed utratą wzroku, przez wzbogacanie ich pokarmów dokładnie ustalonymi dawkami witaminy D i wapnia. Zarówno w badaniach laboratoryjnych, jak i w testach klinicznych lekarz ów udowodnił, że wprowadzenie odpowiednio wzbogaconej diety jest bardzo skuteczne w przypadku degeneracyjnych zmian rogówki, krótkowzroczności, "kurzej ślepoty" określonego typu (*Retinitis pigmentosa*) i alergicznego zapalenia spojówek.

Minimalne dzienne zapotrzebowanie na witaminę D to około 400 i.e. Witamina D, podobnie jak witamina A jest przez organizm magazynowana (obie są rozpuszczalne w tłuszczu). Nie wolno zatem przyjmować większych jej ilości bez uprzedniego skonsultowania się z lekarzem.

Najwydajniejszym źródłem witaminy D jest światło słoneczne (pod jego wpływem związek ten syntetyzowany jest przez skórę). Inne źródła to tran, mleko, masło, nienasycone tłuszcze i jajka.

## **Witamina E wyostrza wzrok**

Witamina E ( tokoferol) wspiera wchłanianie tlenu, ułatwiając jego absorpcję i dalszą przemianę we wszystkich tkankach. Jest zatem oczywiste, że związek ten ma również wpływ na utrzymanie sprawności naszych oczu i wyostrenie wzroku. Dzielne zapotrzebowanie wynosi około 100 i.e., można jednak przyjmować dawki większe, aż do 800 i.e.

Podstawowymi źródłami witaminy E są zarodki pszenne i tłoczony z nich olej. Dość znaczne ilości zawierają również pełne ziarna zbóż, zielone warzywa (liściaste) i podroby.

## **Witamina K zapobiega krwotokom**

Witamina K "witamina przeciwkrwotoczna" współpracuje ściśle z witaminą C. Jej główne zadania to wspieranie krzepliwości krwi i generalnie procesów powodujących zasklepienie się ran. Przy odpowiedniej jej podaży gałki oczne chronione są przed mikrowylewami i regenerują się szybciej po urazach mechanicznych czy podrażnieniach.

Najważniejsze źródła witaminy K to szpinak, kapusta, kalafior, liście marchwi, pomidory i skórka pomarańczowa.

## **Bioflawonoidy i rutyna na wzmocnienie naczyń włosowatych**

Siateczka najdrobniejszych naczyń krwionośnych - naczyń włosowatych **lub** kapilar ma trudne zadanie : musi dostarczyć tlen i substancje odżywcze do wszystkich mięśni, tkanek i nerwów oczu, a następnie usunąć z nich odpady, czyli produkty przemiany materii. Ścianki tych naczynek muszą być gładkie i mocne by mogły spełniać swe funkcje i nie popękać.

Wsparcia dostarczają bioflawonoidy (zwane też witaminą P) oraz rutyna. Rutyna jest pozbawionym smaku, zielonożółtym proszkiem, wytwarzanym z liści gryki, który można nabyć w aptekach **lub** sklepach ze zdrową żywnością.

Bioflawonoidy występują przede wszystkim w białej części grejpfruta i innych cytrusów, czyli między

mięszem a cienką skórką zewnętrzną. Znajdziemy je ponadto w białych gniazdach nasiennych zielonej papryki i w niewielkich ilościach w innych warzywach i owocach.

Nie namawiam wprowadzić do jedzenia gniazd nasiennych papryki, jednak od czasu do czasu warto grubiej obrać pomarańczę **lub** grejpfruta (choć te na ogół jadane są łyżeczką) by wzmocnić ścianki naczyń włosowatych, nie tylko w oczach, ale w całym ciele. Związki te sprzyjają zaleczeniu wylewów podskórnych, zapobiegają krwotokom z nosa, nie mówiąc już o tym, że za ich sprawą możemy nie obawiać się podbiegniętych krwi oczu i nieestetycznie popękanych "żyłek".

Salatki z grubiej obranych grejpfrutów i pomarańczy (z których usuwamy tylko cienką zewnętrzną warstwę skórki) to doskonały pomysł na śniadanie, kolację, czy przekąskę między posiłkami.

## **Dodatki witaminowe - tylko naturalne**

Godnym najwyższej pochwały jest dążenie do takiego zestawiania posiłków, by przyjmowane pokarmy zawierały odpowiednie ilości wszystkich potrzebnych związków mineralnych i witamin. Niestety, nabycie nadających się do tego celu, naturalnie uprawianych owoców i warzyw może sprawiać trudność, szczególnie w wielkich miastach. Przy nieodpowiedniej diecie prędzej czy później dochodzi do potęgujących się z czasem niedoborów witamin. Wtedy trzeba przez pewien czas przyjmować dodatkowo witaminy - aż do przywrócenia naturalnej równowagi.

W takich przypadkach zalecane są preparaty witaminowe, jednak trzeba być wybrednym przy ich wyborze: wszelkie uzupełnienia powinny być naturalne, czyli wytwarzane z owoców i warzyw uprawianych biodynamicznie. Wprowadzić syntetyczne witaminy są kopiami naturalnych, jednak nie mają takiego samego oddziaływania na nasze ciało jak "żywe" witaminy. Naturalne preparaty uzupełniające można nabyć obecnie w większości aptek i sklepów ze zdrową żywnością.

## **Oczy potrzebują organicznych związków mineralnych**

Tę samą zasadę stosujemy wobec preparatów mineralnych i parafarmaceutyków kombinowanych, zawierających zarówno witaminy jak i związki mineralne. Ludzki organizm (tak jak organizmy wszystkich zwierząt) nie jest w stanie przyswajać nieorganicznych minerałów. Potrafią to tylko rośliny. Pobierają one rozpuszczone w wodzie nieorganiczne związki i w procesie fotosyntezy przemieniają w związki organiczne, budując własne tkanki, które z kolei stają się pokarmem roślinożernych zwierząt.

Jeśli odżywiamy się w sposób naturalny, a więc "żywymi" pokarmami, to podaż organicznie związanych minerałów jest wystarczająca. Dla zdrowia oczu szczególnie istotne są następujące pierwiastki:

**Fosfor** jest istotnym składnikiem mózgu, nerwów, oczu i szkieletu. Jak już wspomniano, pod wpływem witaminy D pierwiastek ten wiąże się z wapniem. Jego najważniejsze źródła to podroby (wątroba, nerki, serce, żołądek, mózdzek, ozór i grasica (mleczko cielece), a dla wegetarian ogórki, zielony groszek, soja, wszelkie odmiany warzyw liściastych (głównie jarmuż, liście gorczycy, szpinak i rzeżucha) oraz orzechy, ser i pełne ziarno żyta czy pszenicy. Pewne ilości fosforu zawierają też otręby pszenne.

**Żelazo** to podstawowy składnik hemoglobiny - składnika krwi transportującego tlen przez nasze ciało. Niedobory żelaza uwidaczniają się szczególnie przy anemii i jej pierwszych stadiach. Istotne źródła żelaza to jajka, wszelkiego rodzaju orzechy, szpinak, szczypior, jajka, podroby, baranina jak również pełne ziarno zbóż, daktyle, rodzyunki i suszone śliwki.

**Jod** to pierwiastek śladowy bardzo istotny z punktu widzenia zdrowych oczu, bowiem reguluje czynności tarczycy. Niedoczynność tego organu może doprowadzić do mimowolnych ruchów bocznych oczu (płaszawka), jak również do zmętnienia soczewki i obrzękniętych powiek. Z kolei nadczynność może powodować nieostre widzenie.

Najprostszym źródłem jodu jest proszek z alg morskich, którym posypywać można salatkę, surówki czy płatki zbożowe. Dalsze źródła to owoce morza, ananasy, borówki, orzechy kokosowe i zielona sałata.

## Potas chroni miękkie tkanki oka

Potas jest pierwiastkiem koniecznym dla życia - dla życia wszystkich organizmów. Jest też czynnikiem bardzo istotnym dla wzroku. Potas jest dla tkanek miękkich tym, czym wapń dla kośćca - jest jego najważniejszym składnikiem.

**Potas** chroni tkankę miękką, z której w większości składają się oczy. Jego niedobór powoduje stwardnienie gałek ocznych, które objawia się w postaci zmętniałych i przedwcześnie postarzałych oczu.

Pierwiastek ten występuje obficie w jabłkach, naturalnym occie jabłkowym, jak również w bananach i miodzie.

Osobiście dbam o jego właściwą ilość w sposób prosty: codziennie rano w szklance ciepłej wody mieszam łyżeczkę naturalnego octu jabłkowego z łyżeczką czystego miodu. Jest to mieszanka bardzo odświeżająca i pomaga stanąć na nogi (bez kłopotów ze wzrokiem) nawet po wielogodzinnej nocnej pracy. Poza tym mieszam ocet jabłkowy z nienasyconymi olejami roślinnymi i doprawiam nimi surówki (które jem dwa razy dziennie). Na deser spożywam świeże, duszone lub pieczone owoce, lekko osłodzone miodem. Naprawdę można jeść lekko i smacznie zaopatrując przy tym oczy (i cały organizm) w tak istotny pierwiastek, jakim jest potas!

## Terapeutyczne oddziaływanie wapnia

Wapń znany jest przede wszystkim jako główny składnik kośćca; ma jednak do spełnienia również inne zadania. Pierwiastek ten koordynuje przyswajanie innych związków mineralnych, jest konieczny przy regeneracji i naprawie wszystkich tkanek, nie mówiąc już o sterowaniu mimowolnymi skurczami mięśni (pomyślmy choćby o sercu!). Dodatkowym zadaniem jest uspokajający wpływ na cały system nerwowy.

Powracając jednak do oczu: wapń tłumi ich nadmierne mruganie i łzawienie oraz wspiera procesy regeneracyjne przy zapaleniach spojówek i światłowstręcie. Jak już wspomniano, nieodłącznym towarzyszem wapnia jest witamina D, która reguluje jego adaptację w proces przemiany materii.

Podstawowe źródła wapnia to pełne mleko, sery, jajka i ryby, kolejne: orzechy, pestki słonecznika, ziarno sezamowe, sałata, karczochy, kapusta, rzepa, kalafior, ogórki, potrawy z mączki kukurydzianej lub owsianej, pomarańcze, figi, suszone śliwki, rodzynki i daktyli.

Uwaga! Nigdy nie należy przyjmować preparatów zawierających wapń nieorganiczny, jak choćby osławionych tabletek "dolomitowych". Organizm, nie będąc w stanie ich przyswoić magazynuje je w stawach, ściankach naczyń krwionośnych i w tkankach miękkich (np. w oczach). Złogi tego rodzaju powodują rzecz jasne zwapnienia ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Jeśli dodatkowe przyjmowanie preparatów wapiennych jest z jakiegoś powodu konieczne to powinna być to naturalna mączka kostna, w formie proszku lub tabletek. Jest to naturalny, organicznie związany wapń, który organizm jest w stanie przyswoić i odpowiednio spożytkować.

## Białko wzmacnia oczy

Białko jest materiałem budowlanym, z jakiego składają się wszystkie istoty żywe - jest podstawą życia. Bez dostatecznej ilości białka tkanka, z jakiej składają się oczy zaczyna się wyradzać i wzrok stopniowo się pogarsza. Białko to nie tylko element struktury wszystkich komórek, to również materiał konieczny dla regeneracji i dokonywania bieżących napraw. Jak już wspomniano, przy syntezie białka w ludzkim organizmie bardzo ważną rolę odgrywa witamina E.

Jedną piątą codziennie przyjmowanych pokarmów powinno stanowić białko roślinne, zwierzęce lub ich kombinacje. Białko pochodzenia zwierzęcego to jajka, mleko, ser, mięso, drób i ryby. Jajka powinny być przy tym świeże i zapłodnione, przy czym, nawet przy wybujałym apetycie na ów smakołyk należy ograniczyć ich spożywanie do dwóch, góra czterech razy w tygodniu. Z mięsa, o ile to możliwe, powinno się raczej zrezygnować. Jeśli jednak jesteśmy zadeklarowanym mięsożercą, to przynajmniej powinno to być mięso

chude i poddane jak najmniejszej obróbce termicznej - takie jest najbardziej odżywcze.

Mleko jest doskonałym pokarmem dla dzieci! Dorośli nie są w stanie przyswoić większości występujących w nim składników, toteż jego spożycie powinno być raczej okazjonalne. Znacznie lepiej jest jeść sery - przede wszystkim twarogi i naturalne sery wędzone. Doskonałymi źródłami białka są też ryby i drób, pod warunkiem, że ich mięso jest bez zarzutu, czyli nie obciążone żadnymi toksynami ani pozostałościami intensywnej hodowli (przede wszystkim chodzi o antybiotyki i inne farmaceutyki, włączając w to hormony).

Cieszy, że coraz większym popytem darzy się białko pochodzenia roślinnego. Największe wzięcie ma soja, a zaraz po niej inne odmiany suszonych ziaren roślin strączkowych: Kidney, Lima, Jaś, groch, soczewica, cieciora. W białko obfituje też lucerna, która jak na razie pełni przede wszystkim rolę paszy treściwej, choć coraz częściej nabyć można ją w "normalnych" sklepach spożywczych.

Kolejnymi dobrymi źródłami białka są wszelkiego rodzaju orzechy i nasiona, nieutwardzane masło arachidowe, inne odmiany masel orzechowych, awokado, kielki pszenne i drożdże piwne. Ziarno z pełnego przemiału oraz produkowana z nich mąka również zawierają pokaźne ilości białka.

Przy zestawianiu sobie diety musimy zawsze mieć na uwadze: żywe oczy potrzebują żywych pokarmów!

---

## ROZDZIAŁ 8

# W ZDROWYM CIELE ZDROWE OCZY

Nigdy dość powtarzania podstawowego faktu: zdrowie oczu ściśle wiąże się ze zdrowiem całego organizmu. Dlatego też chciałabym krótko uzupełnić specyficzne zalecenia dotyczące zdrowia oczu o zalecenia dotyczące pielęgnowania zdrowia w ogóle, przede wszystkim w kontekście zasad mających kapitalne znaczenie dla dobrego wzroku.

### Ważne - regularne wydalanie

Źródłem bólów głowy często bywają nie oczy, a jelita. Gdy ciało nie jest w stanie kompletnie wydaląc produktów odpadowych, krew wchłania toksyny i rozprowadza je po całym organizmie, na czym najbardziej cierpią tkanki najwrażliwsze, na przykład miękkie tkanki oczne.

Rano, po przebudzeniu, a następnie mniej więcej w godzinę po obiedzie i kolacji powinno dochodzić do całkowitego opróżnienia jelit. W zdrowym ciele wydalanie powinno być zatem równoważne z przyjmowaniem. I jeśli odżywiamy się właściwie i dostatecznie się ruszamy, to ów rytm powinien ustawić się samoistnie.

Nie należy jednak "leczyć" zwiotczonych jelit lewatywami czy środkami pobudzającymi wypróżnienia! Tego rodzaju działania powinny należeć do wyjątków, stosowanych na zalecenie lekarskie np. przed badaniami, operacją czy przy określonych schorzeniach.

Przy nieregularnym, bądź niedostatecznym stolcu powinno się stosować metody wyłącznie naturalne, polegające na przykład na zmianie trybu życia. Wykoncepcowany przez naturę sposób usuwania nieczystości jest bezbłędny, pod warunkiem, że stworzymy mu możliwości właściwego wykonywania zadanej mu pracy.

Rano, tuż po przebudzeniu możemy na przykład wypić szklanekę ciepłej wody z sokiem z połowy cytryny, bądź też "potasowy koktail", czyli łyżeczkę octu jabłkowego z łyżeczką naturalnego miodu, rozpuszczone w szklance ciepłej wody. Potem można wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających (na przykład "niedźwiedzi chód" opisany wcześniej). Rozluźniamy się przy tym całkowicie. Nie powalamy napinać się ani mięśniom, ani psychice lękiem przed "niepowodzeniem w toalecie". Wtedy do głosu dojdzie natura i wypróżnienia przyjdą bez trudu.

Posiłek poranny powinno rozpoczynać się od świeżych owoców lub świeżo wyciskanego soku owocowego. Ciężkie śniadania są zdecydowanie niewskazane. Warto zadbać o porcję przedpołudniowego ruchu, na przykład pójść na piechotę do pracy, lub na zakupy, popracować w ogródku, umyć wreszcie samochód czy pomalować płot...

Pierwszym daniem głównego posiłku (obiadu lub kolacji, w zależności od tego, jak mamy ustawiony dzień) powinna być surówka. I naprawdę nie trzeba wciąż zadowalać się sałata czy pomidorami. Można pogrzebać trochę w książkach kucharskich i uruchomić własną wyobraźnię. Z dostępnych o każdej porze roku warzyw można sporządzić urozmaicone smakowitości, na przykład z zielonej sałaty, szpinaku, marchwi, rzepy, kapusty, selera, pietruszki, rzeżuchy, czerwonych buraków, awokado, pomidorów, ogórków - by wymienić choć kilka. Do tego sporządzamy dressing w postaci mieszanki soku cytrynowego z nienasyconym olejem roślinnym, czy to słonecznikowym, rzepakowym czy też z oliwy.

Wstęp do posiłku w postaci surówki pobudza cały trakt pokarmowy, budząc też kubki smakowe i pobudzając produkcję soków trawiennych (surówki obfitują w naturalne enzymy). Nie mówiąc już o tym, że dostarczają błonnika, koniecznego dla normalnego funkcjonowania jelita grubego.

Codziennie trzeba też zjeść bogate w błonnik danie z duszonych warzyw, na przykład papryki, kabaczków, patisona czy dyni, względnie mieszanki warzywnej.

Jedzmy zatem pokarmy naturalne, kierując się przy ich zestawianiu wskazówkami zawartymi w siódmym rozdziale. Rafinowane, przetworzone, martwe, bogate w skrobię i tłuste pokarmy zapychają jelita. Należy ich unikać!

## **Chód - najlepsza forma ruchu**

Jeśli cierpimy na bóle głowy, dolegliwości wzroku i inne bolączki wynikające ze złego wydalania lub niedostatecznego ukrwienia to dr Natura przepisze nam przede wszystkim większą ilość ruchu. Odrzucmy zatem tabletki przeciwbólowe i kupmy sobie parę wygodnych butów do wędrowania!

Żadna inna forma aktywności fizycznej nie uruchamia tylu grup mięśniowych co zwawy chód, a przede wszystkim, przy żadnej innej formie ruchu mięśnie nie pracują tak harmonijnie, zgrywając się z rytmicznym oddechem i z zoptymalizowanym krążeniem. Zwawy chód jest królem trenowania ciała - i zarazem najprostszą i najlżejszą formą aktywności fizycznej dla każdego.

Trzeba zatem przyzwyczaić się do długiego zwawego, codziennego spaceru. I jeśli mówię codziennego, to mam na myśli codziennie, każdego dnia, niezależnie od tego, czy świeci słońce, czy pada deszcz. Oczywiście najlepiej spacerować na łonie natury, jednak nawet jeśli okoliczności zmuszają nas do przemierzania chodników wokół najbliższych ulic, czy nawet przestrzeni we własnym mieszkaniu - lepsza taka forma ruchu niż żadna. Tym niemniej "spacerując" po mieszkaniu powinniśmy zadbać o minimum świeżego powietrza. A więc co najmniej szeroko otwarte okna.

Chodzimy w sposób naturalny: wyprostowani, z głową uniesioną lekko ku górze, wypiętą pierśią i wciągniętym brzuchem. Do rytmu chodu w niewymuszony sposób dopasowujemy biodrom i całemu tułowiowi. Po pewnym czasie usztywniamy nieco uda - chodzimy tak, jakby nogi zaczynały się gdzieś w połowie brzucha. Oddychamy głęboko. Jest to chód dumny, wyzwalający właściwe poczucie ciała i odprężenie psychiczne, któremu towarzyszą swobodne wymachy ramion.

Z lekkim sercem i wolnym duchem chodzimy w wybranym przez siebie tempie. Chód odmładza psychicznie i fizycznie. Przy chodzeniu odchodzą wszystkie troski i smartwienia, skupiamy się wyłącznie na fizycznym doznaniu. Krew sprawnie przepływa przez tętnice i żyły oczyszczając całe ciało i zaopatrując je w substancje odżywcze. Stopniowo wypełnia nas dobre samopoczucie i zadowolenie. Negatywne uczucia znikają gdzieś

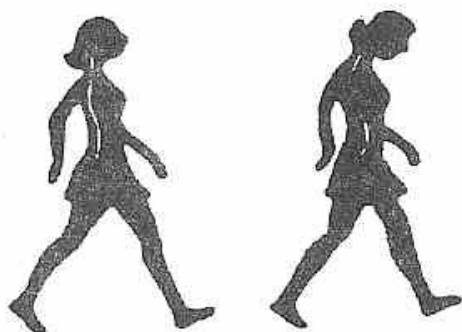
daleko i zaczynamy myśleć pozytywnie. Wszystkie napięcia duchowe i fizyczne nikną, jesteśmy rozluźnieni. Warto to wypróbować. Obecnie większość ludzi pracuje w biurach, względnie w pozycji siedzącej. Cierpią na brak ruchu - i siłą rzeczy, związany z tym brak tlenu. Idziemy do pracy na piechotę, gdy to tylko możliwe. A jeśli jest to niewykonalne, parkujemy choć samochód kilka przecznic dalej (lub wysiadajmy trochę wcześniej z metra czy autobusu). Przejście piechotą nawet tego ostatniego kawałka po stokroć się opłaca! Poprawi się ogólny stan zdrowia i wzrok a efektem tego będzie zwiększenie wydajności pracy - bez żadnych nadzwyczajnych starań.

## Uwaga na postawę

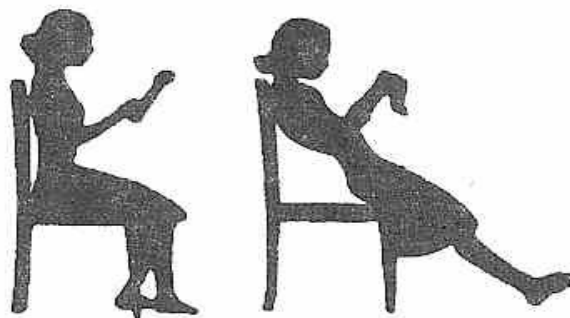
Cywilizowany człowiek stał się gatunkiem siedzącym - i płaci za to wysoką cenę: złym stanem zdrowia i pogorszeniem się wzroku. Przeciagniemy się zatem i wykonajmy ćwiczenia oddechowe (opisane w rozdziale czwartym). A zasiadając na powrót, usiądźmy prawidłowo!

Przy prawidłowej pozycji jak największa część kręgosłupa przylega do oparcia, a brzuch nie wywisa, lecz jest wciągnięty. Barki odwodzimy lekko do tyłu, unosząc jednocześnie głowę. Jeśli musimy pochylić się, wykonując jakieś wymagające precyzji zadania, pochylamy się w biodrach, nie skłaniając jednocześnie głowy. Biurko nie jest fetyszem, przed którym należy się kłaniać!

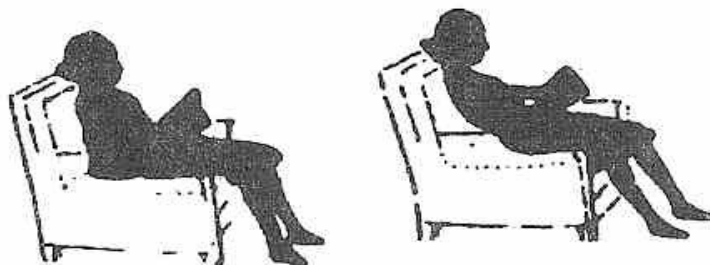
### WŁAŚCIWA I ZŁA POSTAWA



Przy chodzeniu



Przy siedzeniu na krześle



Przy siedzeniu na fotelu

Ramiona poruszają się naturalnie, nie powodując obwisania barków. Stopy mocno wpięrają się w podłogę, nie krzyżujemy ich przy próbach przyjmowania dominujących czy nonszalanckich póz. Zakładanie nogi na nogę utrudnia przepływ krwi przez dwie wielkie tętnice znajdujące się pod kolanami, a to z kolei zaburza

właściwe ukrwienie całego ciała - łącznie z oczami. Jeden ze znanych specjalistów od kardiologii jest zdania, że na zawały szczególnie podatni są ludzie nawykowo zakładający nogę na nogę. Abstrahując od tego, czy taka koncepcja nas śmieszy czy nie - ten sposób siadania istotnie zaburza ogólnooorganiczne krążenie.

Wstając powinniśmy lekko rozstawić nogi, rozkładając na nich równomiernie ciężar ciała. Nie przenosimy ciężaru ciała ani na jedną, ani na drugą nogę. Można sobie przy tym wyobrazić pionową linię, ciągnącą się od ciemienia przez nos i środek klatki piersiowej aż po punkt znajdujący się dokładnie pomiędzy stopami. Ludzki kręgosłup został uformowany w ten sposób, że utrzymujące go mięśnie przeciwdziałają sile grawitacji, w naturalny sposób utrzymując całe ciało w pionie. Zdecydowana większość kłopotów z kręgosłupem i bólami pleców sprowadza się po prostu do błędnej postawy! Proste porzekadło amerykańskich pionierów, skuteczne w utrzymywaniu zdrowego ciała i oczu brzmi: Siedź, jakbyś był największy, stój, jakbyś był największy, chodź, jakbyś był największy!

## **Nie jeść za dużo**

Jaka jest najzdrowsza forma gimnastyki, jaką do tej pory wymyślono? Jest to wstawanie od stołu w chwili, gdy jesteśmy jeszcze nieco głodni! Jest to trochę żart i nie żart, bowiem sprawdza się w stu procentach!

Warto w związku z tym uświadomić sobie, że organizm zużywa mnóstwo energii by pokarmy zjeść, strawić, przyswoić je, a po absorpcji rozdzielić właściwie pomiędzy tkanki a następnie pozbyć się wszystkich związanych z tymi procesami odpadów - czyli produktów końcowych procesu przemiany materii. We względnym stanie spoczynkowym, w jakim większość z nas na ogół się znajduje apogeum zużycia energii przypada na okres tuż po posiłku!

Gdy od razu po posiłku odprężymy się i odpoczniemy, organizm może w pełni skoncentrować się na swych czynnościach trawiennych i uporać się z nimi w naturalny sposób. Po lekkim posiłku powinno się zatem odpoczywać przez pół godziny, po ciężkim - co najmniej przez godzinę. Jeśli w tym czasie stawiać będziemy dodatkowe zadania przed sercem, płucami, krążeniem i systemem nerwowym, nawet jeśli chodzić będzie tylko o czytanie to ucierpi na tym proces trawienia i absorpcja składników odżywczych - zatem ucierpimy sami. Większość ludzi z takich czy innych powodów je nieprawidłowo **lub** za dużo, w dodatku po posiłku śpieszy natychmiast do pracy. A potem dziwią się doznając bólów głowy czy dolegliwości trawiennych.

Jeść powinno się proste ale odżywcze potrawy dokładnie w tej ilości, jaka jest konieczna - nie więcej. Człowiek wstający po posiłku od stołu powinien się czuć dobrze, jednak nie odczuwać całkowitego nasycenia. Warto więc zrezygnować z ostatniego kęsa czy z ostatniej porcji. Poczucie pełni i lekkiego niedowładu świadczy niechybnie o tym, że się przejedliśmy. Każdy człowiek spożywa codziennie określone porcje pokarmów - lepiej podzielić je na wiele małych posiłków, pozwalając sobie na większy jedynie wtedy, gdy okoliczności pozwalają wypocząć po nim, najlepiej w formie krótkiej drzemki.

I w żadnym razie nie powinniśmy dać się sprowokować za bardzo pobudzonym czy sytym już kubkom smakowym do spożywania mocno osolonych czy osłodzonych przekąsek!

## **Wyrzuć solniczkę!**

Przypominacie sobie, co mówiłam w poprzednim rozdziale o niestrawnych, a więc również nieprzyswajalnych związkach mineralnych? Cóż, zwykła sól kuchenna jest w tym aspekcie największym złoczyńcą! Nawet rośliny nie są w stanie przetworzyć chlorku sodu (jest to chemiczna nazwa soli) na jakikolwiek sensowny związek. Jeśli gleba jest za słona, rośliny po prostu nie rosną - vide obrazki z okolic Wielkiego Słonego Jeziora w Utah.

W przeciwieństwie do wszelkich przysłów na temat "soli ziemi", sól jako taka, czyli chlorek sodu, nie jest żadną substancją odżywczą lecz jedynie związkiem konserwującym. Nie jest to zatem naturalny dla człowieka pokarm, lecz stanowi pierwszą substancję konserwującą, jaką człowiek odkrył i zaczął stosować - od tak długiego czasu, że jej użycie weszło w nawyk, by nie mówić o nałogu.

Sól jest nie organicznym związkiem mineralnym. Ludzki organizm nie jest w stanie ani jej trawić, ani

asymilować ani użytkować. Jest to wyłącznie kolejny bodziec dla kubków smakowych, z którego wynika więcej szkód niż pożytku. Nerki wydalają rozpuszczoną w wodzie sól, o ile nie spożywamy jej w nadmiarze. Jednak to, z czym nerki nie są w stanie już się uporać ulega rozpuszczeniu w płynach organicznych cyrkulujących przez nasze ciało. Po krystalizacji sól odkłada się w tkankach miękkich, powodując wszelkie związane z tym dolegliwości, ponadto jej obecność w płynach ustrojowych znacznie ogranicza wydalanie wody - sól wiąże ją bowiem, doprowadzając do obrzęków wodnych, często w najmniej spodziewanych miejscach. Efektem tych obrzęków bywa często nadwaga. Tkanka mięśniowa jest dosłownie nabita i jednocześnie rozbita takim roztworem. Gdy tkanka mięśniowa zostaje nasycona, nie mogąc przyjmować już większych ilości, sól zaczyna odkładać się w organach wewnętrznych, również w oczach. Osadzanie się kryształów soli, wiążących się z wapniem i cholesterolem jest też przyczyną zatorów tętniczych i żylnych. O ile do takich dojdzie w sercu - grozi zawał. Przy czopowaniu tętnic mózgowych dochodzi do udarów, z ciężkimi do przewidzenia konsekwencjami. Natomiast konsekwencje zatorów żylnych w kończynach, zwłaszcza dolnych, są łatwe do przewidzenia: efektem końcowym może być martwica wymuszająca konieczność amputacji!

Sól należy zatem przegnać z jadłalnego stołu, im szybciej, tym lepiej, w interesie własnego zdrowia i życia.

Nie jest to łatwe, bowiem kubki smakowe najwyraźniej upodobały sobie tę przyprawę. W dodatku nawet zastępowanie jej solą "ziołową" jest mocno problematyczne, bowiem zawiera ona istotnie ekstrakty ziół i (najczęściej) alg morskich, jednak sporządzana jest na bazie zwykłej soli kuchennej, która jest składnikiem głównym.

Wyrzucić solniczkę!

*Spójrz, jak wielkie korzyści przynosi umiarkowane jedzenie. Przede wszystkim będziesz cieszył się doskonałym zdrowiem.*

Horacjusz, VI wiek p.n.e.

## **Post uwalnia organizm od toksyn**

Nawet jeśli wydaje nam się, że jesteśmy zupełnie zrównoważeni biologicznie i odżywiamy się zdrowo, to jednak toksyny zawsze kumulują się w organizmie - jest to naturalną ceną trybu przemiany materii, jaką dla nas natura przewidziała. Jeśli przez dłuższy czas zmuszeni jesteśmy do niezdrowego sposobu odżywiania się, sytuacja ulega pogorszeniu, wymykając się naturalnym regulacjom. Kumulacja toksyn objawia się w postaci bólowych oczu, nie będących w stanie wypełniać swych naturalnych funkcji, sztywnych oraz bólowych stawów i rozlicznych innych dolegliwości.

Natura ma swe własne metody wypłukiwania tych toksyn, które służą wyłącznie jednemu: umożliwieniu tkankom regeneracji, czyli wdrożeniu procesu autoterapeutycznego. Wszystkie zwierzęta instynktownie dostosowują się do tego - gdy im coś dolega - poszczą. Post jest najstarszą formą leczenia jaka zapisana została w annałach ludzkości.

Post umożliwia organizmowi dłuższą lub krótszą chwilę odpoczynku. Umożliwia to aktywację jego energii, czy siły życiowej wyłącznie w kierunku oczyszczania się. Dzięki niemu toksyny i złoże, gromadzące się latami zostają wypłukane i wydalone. To samo dotyczy nieprzyswajalnych związków chemicznych i innych substancji obcych.

Ja, na przykład poszczę raz w tygodniu. Pomiedzy piątkową a sobotnią kolacją nie przyjmuję nic prócz czystej, destylowanej wody. I wbrew ekspertom, odmierzającym dzienne zapotrzebowania za pomocą "szkiełka i oka" czuję się niezwykle naładowana energią.

Kilka razy w roku przeprowadzam dłuższe głodówki, trwające od siedmiu do 24 dni. Czuję się po nich jak nowonarodzona. Ostrość wzroku i innych zmysłów ulega znacznemu spotęgowaniu. Mój duch jest czysty i spokojny.

Na własną rękę można bez większych zastrzeżeń przeprowadzić 24 - godzinny post. To znaczy z jednym zastrzeżeniem: warto wybrać dzień, kiedy będziemy mogli rzeczywiście wypocząć i się odprężyć. Podczas postu pijemy wyłącznie destylowaną wodę i jedynie czując do niej wyraźną awersję, doprowadzamy do smaku

łyżeczką miodu i soku cytrynowego - po jednej na szklanę. Poza tym robimy wszystko, co nam natura dyktuje. Pozwólmy jej się po prostu prowadzić. Jeśli mamy ochotę na ruch i wysiłek fizyczny - nie ma sprawy. Jeśli wzbiera w nas chęć wyłączenia się ze wszystkiego i spania - tym lepiej! Podczas postu nie trzeba martwić się o stolec. Może jelito grube też potrzebuje wakacji?

Po dniu (lub dwu) postu, zaczynamy jeść. Pierwszym pokarmem powinna być surówka z tartej marchwi i bardzo drobno szatkowanej kapusty. Potem możemy zjeść warzywa duszone, na przykład pomidory, szpinak, jarmuż, botwinę, dynię, seler czy zielony groszek. Postu nigdy nie wolno przełamywać pokarmami pochodzenia zwierzęcego (do jakich zaliczają się również mleko, sery i jajka), orzechami czy nasionami. Z powrotem do pokarmów zwyczajowych powinno się odczekać do drugiego lub trzeciego posiłku.

Absolvując nawet próbę dla przykładu, będziecie mogli rychło stwierdzić, że 24- godzinny post raz w tygodniu jest wręcz genialnym sposobem poprawienia ogólnego stanu zdrowia, korzystnie wpływającym też na wzrok!

Na własną rękę nie powinno się jednak przeprowadzać dłuższego postu - wymaga to zdecydowanie konsultacji doświadczonego lekarza. Zresztą - na temat leczniczego postu ukazało się wiele wyspecjalizowanych poradników i Czytelnik zainteresowany może po nie sięgnąć.

*Każdy człowiek jest budowniczym świątyni, która określa mianem swojego ciała. Wszyscy jesteśmy rzeźbiarzami i malarzami, a naszym materiałem jest własne ciało i krew. Szlachetny charakter udoskonala ludzkie cechy, zaś zmysłowość i podłość prowadzi do znikczemnienia.*

Henry David Thoreau

---

## ROZDZIAŁ 9

# MECHANIZMY PSYCHOSOMATYCZNE

O czy są zwierciadłem duszy - głosi stare porzekadło i wiele w tym prawdy. By widzieć potrzebują tak wiele energii i stoją w tam ścisłym związku z mózgiem, że siłą rzeczy musi dochodzić do oddziaływań pomiędzy nimi a duchem. Owa psychosomatyczna relacja ma rzecz jasna charakter sprzężenia zwrotnego.

### Oczy i emocje

Dlaczego łzy są symbolem trosk i zmartwień? Silne emocje poprzez system nerwowy oddziałują na całe ciało, szczególnie jednak na oczy. Początkowy szok może być tak mocny, że dochodzi do "krótkiego śpięcia" i pojawiają się objawy przejściowego paraliżu. Przy "płacz bez łez" nieruchome oczy skierowane są w dal, jednak najczęściej niczego nie widzą. Suchość wywołuje pieczenie, które z kolei pobudza gruczoły łzowe. Zaczynają płynąć przynoszące ulgę łzy - ulgę nie tylko dla oczu, ale i dla całego systemu nerwowego. Po

wypłakaniu się czujemy najczęściej wyczerpanie. Stan ten nie jest jednak skutkiem płakania lecz efektem tego, że poważne emocjonalne i duchowe obciążenie, złagodzone następnie łzami, zużyło naszą energię. Teraz cały organizm odpręża się i pragnie spokoju, by zebrać nowe siły. Jest to zarazem koniec psychosomatycznego cyklu.

Najlepiej nie ingerować weń, pozwalając, by dopełnił się w naturalny sposób. Oczywiście wyzwolenie emocji nie oznacza, że musimy z wściekłością machać pięściami, ranić innych i rozbijać wszystko, co na drodze. Tak prymitywne wzorce pomagały przeżyć ludziom jaskiniowym, jednak w cywilizowanym społeczeństwie jest wręcz przeciwnie - jedyne, co można w ten sposób osiągnąć to kary pieniężne, czy nawet więzienie.

Wściekłość jest agresywną emocją a jej oddziaływanie na skomplikowany ludzki organizm może być bardzo zróżnicowane. Nadnercza wydzielają do krwi adrenalinę przygotowując nas do dwu podstawowych postaw w obliczu zagrożenia: walki, lub ucieczki. Adrenalinę musimy zużyć - dopiero potem jesteśmy w stanie się uspokoić. Jednak nie musimy koniecznie objawiać agresji. Jeśli z gniewu widzimy wszystko wokół "czerwono", a nawet jeśli jesteśmy trochę mniej rozgniewani, musimy sobie uświadomić, że chwilowe zmęczenie wzroku wskazuje na podobne zmęczenie ducha. W takiej chwili trzeba wziąć się w garść - po chwili zarówno oczy, jak i umysł odzyskają klarowność. Nadmiar wydzielonej adrenaliny najlepiej zużyć jakimś wysiłkiem fizycznym: długim spacerem, gimnastyką, stryżeniem trawnika - do chwili odczucia zmęczenia. Potem odprężamy się odpoczywając i czekamy, aż organizm zregeneruje swe siły. Naturalny, psychosomatyczny cykl dobiegł końca, a trochę więcej ruchu z pewnością nam nie zaszkodziło.

Warto też nauczyć się energii niszczycielskich emocji: wściekłości, gniewu, zazdrości, chciwości czy lęku, kanalizować w jakimś konstruktywnym kierunku. Oczy zawsze udzielą nam stosownej wskazówki. Spójrzmy w lustro: czy jesteśmy w stanie spojrzeć sobie prosto w oczy?

Podkreślajmy pozytywne emocje: Pozwólmy by oczy błyszczały z radości, płonęły miłością, iskrzyły szczęściem i promieniały zdrowiem. Spójrzmy przy bardzo dobrym samopoczuciu w lustro, zwracając uwagę na wyraz jaki maluje się w oczach. Za każdym razem, gdy jesteśmy zdeprimowani, również ustawmy się przed lustrem, i świadomie spróbujmy przywrócić oczom wyraz dobrego samopoczucia. Poczujemy się od razu lepiej - wszak sprzężenie między oczami a duchem działa w obie strony.

## **Przemęczona psychika - przemęczone oczy**

Obciążenia psychiczne prowadzą do dolegliwości oczu dwoma sposobami: przez napięcie w nerwach i mięśniach ocznych oraz przez oddziaływanie na zlokalizowany w mózgu ośrodek widzenia. Silnie przeżywane troski i zmartwienia mogą na przykład wywołać objawy podobne do astygmatyzmu. Jak wspomniałam w poprzednim rozdziale, dobrą metodą na niwelowanie czy łagodzenie oddziaływania stresu na wzrok jest żwawe chodzenie.

Wyraźnie widoczne w oczach zmęczenie może być po prostu efektem nudy - szczególnie dotyczy to dzieci, które nie potrafią koncentrować się zbyt długo na jednej czynności. Dziecko zmuszone do zajmowania się przez dłuższy czas jednym tematem często staje się senne lub narzeka na bóle oczu. Jeśli jednak zmieni się temat i rozbudzi jego zainteresowanie czymś innym, następuje natychmiastowa zmiana: staje się ożywione i oczy przestają być zmęczone. W przypadku dorosłych sprawa wygląda bardzo podobnie. Jeśli nudzimy się przy pracy, może się zdarzyć, że oczy same zaczną się zamykać lub zaczniesz nas boleć głowa. Gdy jednak zajmujemy się czymś, co nas naprawdę zainteresuje po ospałości czy bólu głowy nie ma nawet śladu.

Naturalnym kluczem do niwelowania stresu jest odprężenie. Duchowe rozluźnienie się na przykład w postaci rozbudzonego zainteresowania lub zmiany nastawienia do określonego zagadnienia łagodzi bóle oczu powodowane stresem. Nawet jeśli psychika nie może, czy nie chce się odprężyć, to często rozluźnienie oczu powoduje zmniejszenie duchowego obciążenia. Ćwiczenie odprężające mięśnie twarzy, zaczynające się od języka (patrz rozdział piąty) jest w tym wypadku bardzo skuteczne a w dodatku można je wykonać bardzo dyskretnie. To samo dotyczy opisanego w szóstym rozdziale "krojania ciasta". Mając dostateczną ilość miejsca by wstać i pochylić się możemy ożywić ducha i oczy przez "natlenianie"(patrz rozdział czwarty).

## **Oddziaływanie barw**

Odkrycie psychosomatycznego oddziaływania rozmaitych barw znacznie zmieniło oblicze naszych mieszkań, bloków, szpitali i klinik. Ludzie interesu stwierdzili, że nie tylko oni, ale i ich współpracownicy wydajniej pracują w zharmonizowanym otoczeniu. Gospodynie domowe i architekci wnętrz nauczyli się dobierania koloru ścian i umeblowania nie tylko pod kątem estetyki, ale i oddziaływania psychologicznego.

A zjawisko to zaczyna się od oczu. Różne długości fal, charakterystyczne dla poszczególnych kolorów w zróżnicowanym stopniu podrażniają komórki nerwowe siatkówki, które wysyłają odpowiednio do tego zróżnicowane sygnały do mózgu.

Barwy w tonacjach zielonych i niebieskich działają z reguły odprężająco i ochładzająco, pomarańczowy i żółty to kolory wesołe i ciepłe. Czerwień jest gorąca i pobudzająca. Wiele zależy też od otoczenia, bowiem jeden i ten sam kolor, w zależności od sytuacji może być pomocny lub szkodliwy. Na przykład pomalowanie pokoju z oknami wychodzącymi na północ na kolor żółty czyni go przytulniejszym i cieplejszym. Jednak żółcień w tej samej tonacji wywołuje uczucie niepokoju u podróżujących drogą morską i powietrzną. Oddziaływanie kolorów na konkretnego człowieka może ulec znacznej zmianie na skutek skojarzeń, zarówno pozytywnych jak i negatywnych.

Ciemne przedmioty zawsze wydają się cięższe i mniejsze od jasnych, jednak efekt ten może ulec zmianie gdy umieścić je pośród obiektów o innych barwach.

Długość fal światła, wpadających do oka i interpretowanych następnie przez mózg wytwarza nie tylko obrazy - ma również pobudzające lub uspokajające działanie na cały system nerwowy.

By do minimum zmniejszyć ryzyko występowania obciążeń psychicznych i dolegliwości związanych ze wzrokiem, powinniśmy żyć i pracować w otoczeniu, którego kolorystyka wywołuje w nas poczucie harmonii i dobrego samopoczucia. Jeśli jesteśmy "bez powodu" chronicznie rozdrażnieni i nerwowi, trzeba po prostu sprawdzić kolory, pośród których żyjemy. Być może nie brak nam nic prócz zmiany koloru ścian czy zasłon: na przykład wzorzyste miast jednorodnych lub odwrotnie. Niekiedy jest tak, że kolory dobrane są właściwie, a jedynie trzeba je nieco inaczej zakomponować.

Oddziaływanie kolorów można sprawdzić obserwując reakcję oczu i psychiki na większe barwne płaszczyzny - czujemy napięcie, czy rozluźnienie?

Wybieramy kolory, które podobają się naszym oczom a duszę obdarzają spokojem.

## **Rozluźniająca przyjemność**

Jeśli po południu lub przed kolacją mamy trochę czasu, powinniśmy ciału, duszy i oczom podarować trochę rozluźniającej przyjemności. Zaparzamy sobie ulubioną herbatkę ziołową i po wypiciu dwu filiżanek kładziemy się na pół godziny z zimnym kompresem na oczach.

Odпочyiwając rozkoszujemy się chłodem. Herbata ziołowa uspokaja też żołądek więc odczuwamy głębokie zadowolenie. Rozluźniając się, możemy wyobrazić sobie lot na czarodziejskim dywanie nad jakąś tropikalną wyspą. Zapominamy wszystko, prócz tego cudownego przeżycia. Po dwu kwadransach oczy są odświeżone a ciało i duch - wypoczęte.

## **Zastępowanie myśli**

Myśli, dokładnie tak jak czyny kształtują pewne wzorce zachowań. Jeśli nie potrafimy uwolnić się od negatywnych, powodujących stres i napięcie myśli, to coraz trudniej będzie nam się rozluźnić i na koniec możemy sami wpędzić się w chorobę.

Warto zatem nauczyć się sztuki zastępowania myśli, nauczyć się takiego "zaprogramowania" aparatu myślowego, by objawiały się pozytywne, zdrowe idee. Nie możemy jednocześnie odbierać dwóch myśli. Możemy zatem poddać wyzwalamy stres myśli dotyczące chciwości, troski, lęku czy gniewu sile naszej woli i zastąpić je przyjemnymi wspomnieniami, radosnym oczekiwaniem, pewnością siebie i przyjaznym nastawieniem do wszystkich - myślami, które niwelują stres i wytwarzają pozytywną energię.

Jeśli przyłapiemy się na negatywnych myślach - na przykład: "Pogarsza mi się wzrok, tak to jest na starość", to natychmiast zastępujemy je myślą pozytywną, na przykład:

"Wiek nie ma żadnego wpływu na moje oczy. Wiek nie jest toksyczny".

Karmienie myślami jest dla ciała równie ważne jak zasilanie go pokarmami. I tak samo musimy dbać o ich właściwy dobór wtedy będą karmić się wzajemnie: soma (ciało) psyche a psyche - somę. Jest to wzajemnie napędzający się obieg psychosomatyczny, który warto uruchomić - dla zdrowia ciała i oczu!

## **Wzmocnić siłę nerwów**

Całe życie przepływa przez nerwy, więc zdrowie, siła, witalność i wytrwałość zależą od ich siły. Mocne nerwy dają nam dodatkową energię, która sprawia, że odnosimy sukcesy i czyni życie fascynującym. Świat wypełniony jest mężczyznami i kobietami, którzy posiadają dość intelektu by osiągnąć szczyty brak im jednak koniecznej do tego siły nerwów, czynnika nadającego impet. Piękno, urok osobisty i żywotność wiążą się bezpośrednio z siłą nerwów, które obdarzyć nas mogą również zdrowiem.

Siła nerwów i stan zdrowia są ze sobą wzajemnie powiązane. Ciało ludzkie to skomplikowana maszyna, a siła nerwowa jest jej paliwem. Jest to siła w dużym stopniu od nas zależna, bowiem jej podstawowym uwarunkowaniem jest sprawne funkcjonowanie wszystkich części ciała. Miliony ludzi mają znacznie obniżoną siłę nerwów, w porównaniu do swych możliwości i w efekcie bez końca cierpią na organiczne przypadłości, skutecznie zatruwające życie.

Od nas tylko zależy, by przerwać ponury kołokrąg złego zdrowia i osłabionych nerwów, zamieniając go na samonapędzający się układ promieniującego zdrowia i mocarnej siły nerwów.

---

## **ROZDZIAŁ 10**

### **LIFTING A OCZY**

Zadaje mi się tyle pytań dotyczących operacyjnego liftingu oczu, że postanowiłam włączyć w tę książkę rozdział poświęcony tej tematyce.

Wyglądzenie i naciągnięcie skóry w okolicach oczu nie jest tylko zabiegiem kosmetycznym poprawiającym estetykę twarzy - operacja taka bywa czasami konieczna dla osiągnięcia lepszego widzenia.

Na przykład "ciężkie" powieki mogą do tego stopnia zwisać nad oczami, że zasłaniają część pola widzenia. By lepiej widzieć, głowa jest często odrzucana do tyłu, co z kolei zaburza naturalną postawę całego ciała. A postawa taka szkodzi nie tylko urodzie, ale i zdrowiu.

Grube, prawie nieustannie przymrużone powieki mają inny, ale nie mniej niebezpieczny skutek. W takich przypadkach głowa i barki pochylane są do przodu, by wzrok mógł przeniknąć przez wąskie szparki. Postawa taka ścieśnia płuca i serce, które mają wtedy za mało przestrzeni by prawidłowo pracować, wygląd przygarbionego człowieka staje się mało estetyczny, nie wspominając o wymienionym już czynniku, jakim jest wada postawy, ze wszelkimi zdrowotnymi konsekwencjami. Po chirurgicznej korekcie ciężkich czy półprzymkniętych powiek poprawia się nie tylko widzenie, ale i ogólny stan zdrowia. Gdy tylko oczy zyskają możliwość normalnej pracy, głowa i barki wracają do swego normalnego położenia, a odzyskana prawidłowa postawa sprzyja naturalnym funkcjom serca, płuc i innych narządów wewnętrznych, jak również mięśni, kości i nerwów.

Istnieją oczywiście również inne uzasadnienia operacji plastycznej dokonywanej w okolicach oczu - na przykład wszelkiego rodzaju deformacje, nabyte czy wrodzone, blizny powypadkowe oraz obrzęki, których nie daje się usunąć za sprawą specjalnych ćwiczeń i odpowiedniej diety.

Kolejnym wskazaniem mogą być oczy zdradzające przedwcześnie oznaki starzenia się - na przykład w postaci zmarszczek i linii, worków pod oczyma czy podściółki tłuszczowej obciążającej powiekę. W takich przypadkach operacja poprawia jakość widzenia i w znacznym stopniu wygląd. To z kolei wpływa na samopoczucie a więc i na ogólny stan zdrowia.

## **Lepszy wygląd - lepsze samopoczucie**

Zyskanie lepszego wyglądu po udanej operacji kosmetycznej daje psychice silny impuls napędowy, Ciało i dusza profitują na tym psychologicznym oddziaływaniu jak na najlepszych środkach wzmacniających. Jeśli wyglądamy lepiej, czujemy się też lepiej. Widząc w lustrze na powrót młodzieńcze oczy jesteśmy zadowoleni i zainteresowani tym, by całe ciało odmłodzić tak jak oczy.

U wielu gwiazd Hollywoodu, odwiedzających nasze seminaria chirurgia plastyczna dokonała wręcz cudów. Udana operacja odmłodziła wygląd niektórych o dziesięć czy nawet dwadzieścia pięć lat!

Młodzieńczy wygląd jest oczywiście kapitałem każdego aktora. Tym niemniej operacje kosmetyczne stały się w dzisiejszych czasach powszechnie dostępne - podobnie jak wiele innych służących wyłącznie podtrzymaniu wyglądu czy sławy atrybutów, dostępnych dawniej tylko bohaterom sceny i ekranu.

## **Dla mężczyzn i kobiet w każdym wieku**

Wybitni managerowie, wiodące osobowości, mężczyźni i kobiety udzielający się w życiu publicznym, wreszcie najzwyczajniejsi sąsiedzi z przeciwka ... coraz więcej ludzi nabiera przekonania, że operacyjne wygładzenie partii oczu jest korzystne z wielu względów, służąc poprawie widzenia i szeroko pojętemu zdrowiu. Dzięki estetycznemu wyglądowi nabiera się lepszego, pewniejszego nastawienia do życia.

O radę w tej sprawie pytają mnie mężczyźni i kobiety wszystkich grup wiekowych - od dwudziestolatków po osiemdziesięciolatków. U niektórych występują widoczne niedomogi fizyczne, które wręcz domagają się usunięcia. U innych z kolei potrzeba liftingu jest raczej natury psychicznej - wynika z niezadowolenia z własnego wyglądu.

Wstępna rada jest zawsze taka sama: najpierw trzeba udać się do wykwalifikowanego okulisty. Jeśli nie wyrazi żadnego sprzeciwu, to następnym krokiem powinna być wizyta u chirurga kosmetycznego - zawsze w tej kolejności.

## **Przebieg operacji**

Gdy operację przeprowadza zręczny chirurg, wszystko odbywa się szybko, prosto i niemal bezboleśnie. Oczywiście każdy przypadek jest inny, jednak w gruncie rzeczy przebieg operacji jest zawsze taki sam.

Przeprowadza się ją w klinice chirurgii plastycznej lub w odpowiednio wyposażonym studio. Zastosowanie znieczulenia miejscowego, lub całkowitej narkozy zależy od pacjenta i od skali operacji. Z reguły wcześniej chirurg ustala z pacjentem szczegóły operacji, zaznaczając miejsca cięć specjalnym flamastrem.

Pierwsze cięcie następuje najczęściej wzdłuż fałdki tworzonej przez górną powiekę - pooperacyjna blizna jest w tym miejscu praktycznie niewidoczna. Z naciętego miejsca usuwa się nadmiar skóry i zbędny tłuszcz, po czym zamyka się je bardzo cienką nicią.

Drugie cięcie wykonywane jest zazwyczaj tuż poniżej dolnej powieki, usuwając zbędną skórę i podściółkę tłuszczową, czyli po prostu "worki". Szycie jest w tym miejscu jeszcze staranniejsze, by efekt końcowy nie został zeszepony blizną.

O ile to konieczne, chirurg podejmuje jeszcze trzecie cięcie, biegnące od kącika oka, poprzez skroń, aż do nasady włosów. Chodzi przy tym nie tylko o usunięcie zbędnego tłuszczu ale i o zlikwidowanie "kurzych łapek". I to cięcie zszywane jest cieniutką nicią. Po zaleczeniu blizna jest bardzo nieznaczna i łatwo zamaskować ją makijażem.

## **Mini-lifting twarzy**

Mini-lifting jest już większą operacją, która nie tylko nadaje oczom młodzieńczy wygląd, ale i napina skórę na zwiotczałych policzkach.

O tym, jakie skutki operacja taka miałaby na naszej twarzy można się łatwo przekonać: stajemy przed lustrem i z obu stron przykładamy po trzy palce do skroni, po czym naciągamy skórę do góry i do tyłu, napinając ją dość silnie. Napięcie skóry w partii oczu musi być dość silne, inaczej policzki nie zmieniają kształtu, jednak jest to tylko wstępna przymiarka. Podczas operacji skóra zostaje naciągnięta równomiernie i, o ile zabieg przeprowadzi dobry chirurg, poczucie dyskomfortu związanego z "ciągnięciem" w okolicy oczu będzie minimalne, lub w ogóle nie wystąpi.

Efekt takiej operacji jest przekonujący - szczególnie, jeśli połączyć ją ze skorygowaniem podbródka.

## **Korekta podbródka**

Problemem wielu ludzi jest wiotczenie podbródka i związane z tym powstawanie kolejnych. Tymczasem skorygowanie jego kształtu jest zabiegiem stosunkowo prostym i nie niosącym z sobą prawie żadnego ryzyka.

W trakcie operacji chirurg wykonuje pod dolną szczęką nacięcie długości od pięciu do ośmiu centymetrów, usuwając zbędną skórę i tłuszcz. Lekko naciągniętą skórę (naciągnięcie jednocześnie wygładza i napina skórę na policzkach) zszywa się następnie cieniutkimi niemi, tak, że blizna jest niemal niewidoczna. Można ją łatwo przykryć makijażem, choć nie jest to konieczne, bowiem jest to miejsce raczej mało eksponowane.

Nowy kształt podbródka nadaje twarzy młodzieńczy wygląd - przede wszystkim jeśli chodzi o profil.

## **Przed i po operacji**

Szybkość, z jaką blizna zasklepi się i stopień, w jakim zostanie wchłonięta zależy w dużym stopniu od nas. Kilka tygodni przed operacją należy dodatkowo przyjmować naturalne witaminy A, C, E i K jak również dodatki mineralne z mączki kostnej lub organicznych związków mineralnych (wapń, cynk, mangan, magnez). Stosowanie tych dodatków powinno się kontynuować przez pewien czas również po operacji.

Opatrunek zdejmowany jest zwykle w dzień po operacji, a w kilka dni później usuwa się szwy, chyba, że chirurg zastosował nici organiczne, które samoistnie rozpuszczają się w tkance. W chirurgii plastycznej używa się ich rzadko, wychodząc z założenia, że mogą doprowadzić do komplikacji i zwiększenia się rozmiarów blizny.

W partii oczu występują z początku obrzęki i przebarwienia, jednak stosowanie preparatów witaminowych i mineralnych sprzyja szybkiej regeneracji tkanki. Witaminę E należy też stosować zewnętrznie: po prostu otwieramy kapsułkę (d-alfa-tokoferol) i bardzo delikatnie wklepujemy oleistą substancję w bliznę.

Wskazówek odnośnie sposobu postępowania po operacji udzieli nam z pewnością przeprowadzający ją chirurg, i należy ich koniecznie przestrzegać - we własnym interesie.

Podczas rekonwalescencji nierzadko pojawiają się wydzieliny z gruczołów łzowych. Doskonałym sposobem są w tym wypadku zimne okłady z wody oczarowej (oczar wirginijski, hamamelis). Nie wolno jednak trzeć oczu, nawet jeśli blizna bardzo swędzi. Jedyną metodą na łagodzenie świądu są okłady lub delikatne naniesienie łagodzącego lotonu.

W pierwszych dniach a nawet tygodniach należy zdecydowanie unikać jaskrawego światła słońca! Staramy się zatem przebywać raczej w cieniu. Nawet rankiem czy późnym popołudniem należy nosić przyciemnione

okulary lub kapelusz z dość szerokim rondem.

W ciągu dziesięciu (do czternastu) dni od operacji znika większość obrzęków i odbarwień. Zazwyczaj wtedy pozwala się na powrót nosić szkła kontaktowe. Natomiast okulary dozwolone są (w większości wypadków) natychmiast po zdjęciu opatrunku.

Po skutecznie przeprowadzonej operacji należy przestrzegać zdrowego trybu życia i wskazówek zamieszczonych w tym poradniku. Nie tylko po to, by przyspieszyć proces całkowitego zaleczenia się śladów po chirurgicznej interwencji, ale i po to, by przez długie lata cieszyć się skutkami operacji. Gdy oczy zregenerują się całkowicie i odzyskają swą pełną siłę - co trwa zazwyczaj kilka miesięcy - możemy zachować ich zdrowie i siłę stosując kompleksowy program ochrony i utrzymania sprawności wzroku.

---

## **ROZDZIAŁ 11**

# **PROGRAM 90-CIODNIOWY**

Jeszcze raz chcę zaznaczyć, że każdy człowiek, w każdym wieku ma możliwość poprawić swój wzrok. Oczy emanować mogą młodością i siłą niezależnie od tego, ile lat minęło od narodzin. Jednak trzeba się zdecydować na przestrzeganie kompleksowego programu, nie odkładając tego na później. Trzeba to zrobić już teraz!

Dziś jeszcze zacznijmy troszczyć się o swe oczy. Wszystko w naszych rękach. Musimy poważnie wziąć się do roboty, bo przekształcenie przedwcześnie podstarzałych oczu w oczy błyszczące młodością nie jest procesem, który można by dziś zacząć i jutro skończyć. Jest to program naturalny, opierający się wyłącznie na siłach natury. I jest to też najpewniejsza droga do zdobycia i utrzymania zdrowych, młodych oczu.

Czas, jaki upłynie do chwili, gdy z lustra spojrzą na nas promienne zwierciadła duszy zależy od tego, w jakim stopniu wzrok nadszarpięty został brakiem treningu i niewłaściwym sposobem odżywiania się. Oparcie się na naturalnych procesach wymaga cierpliwości. W końcu sporo czasu potrzebowaliśmy by doprowadzić oczy do tego stanu, w jakim się znajdują; teraz potrzebować będziemy czasu na ich odbudowę. Natura nie zostawi nas jednak w biedzie. Musimy zaufać jej cudownym siłom, a rychło odczujemy i zobaczymy owoce wszystkich wysiłków. I z pewnością wielu ludzi zadziwionych zostanie nowym poczuciem siły w oczach.

Zdecydujmy się zatem na przetestowanie tego programu przez 90 dni. Wkrótce instynkt zacznie podpowiadać nam, co wpływa na wzrok najkorzystniej, jakie ćwiczenia najlepiej korygują jego niedomogi. Musimy po prostu zacząć - im wcześniej, tym lepiej!

## **Tylko trzydzieści minut dziennie**

Każdy dzień składa się z 24 godzin. I z pewnością możemy wygospodarować 30 minut na rzecz zdrowych, błyszczących i młodych oczu. Jeszcze lepiej, gdy uda się dołożyć kolejne 15 - 30 minut dziennie. Wtedy mamy więcej czasu na palming i terapię słoneczną, na krótkie ćwiczenia odprężające i odświeżające podczas pracy czy przy czytaniu, wreszcie na chwilę relaksu przed kolacją i uspokajający "chód niedźwiedzia" przed udaniem się na spoczynek.

Szczegółowe opisy do ćwiczeń usprawniających wzrok zamieszczone są w rozdziałach od 4 do 6. Ważne, by każdego ranka podzielić trzydzieści minut, mniej więcej następująco: ćwiczenia poprawiające ukrwienie i wzbogacające w tlen (10 - 11 minut), "kąpiel słoneczna" (co najmniej 2 minuty), palming (co najmniej 8 minut) i ćwiczenia mięśni ocznych (9 -10 minut). Gdy oczy ulegną wzmocnieniu, "kąpiel słoneczną" należy przedłużyć do co najmniej 5 minut, a palming do 15. Każdego ranka wstajemy trochę wcześniej, by bez pośpiechu cieszyć się ćwiczeniami usprawniającymi wzrok. Powinno to być odprężające i wzmacniające doznanie, nie tylko dla oczu, ale dla całego ciała i ducha! Przy wiernym trzymaniu się programu dzień zaczynać będziemy z rozświetlonym wzrokiem i jasnym umysłem, ciesząc się większą energią i wytrzymałością - szczególnie jeśli chodzi o oczy.

Ciało, ducha i oczy Ożywiamy kilka razy w ciągu dnia stosując ćwiczenia odświeżające i rozluźniające, które opisałam w rozdziale czwartym. Przed kolacją stosujemy przemienne, lodowate i gorące okłady na oczy, lub też rozluźniamy się całkowicie, pijąc filiżankę ulubionej herbatki ziołowej i kładąc się na pół godzinki z chłodnymi kompresami na oczach. Przed zaśnięciem przygotowujemy się na regenerujący wypoczynek w sposób opisany w rozdziale piątym.

## **Jeśli kochasz swe oczy, karm je właściwie**

Zalecenie to musimy sobie bardzo dobrze wpoić: jedzmy tylko żywe pokarmy. Musimy unikać pokarmów martwych, pozbawionych witamin i związków mineralnych. Alkohol, kawa, herbata, przemysłowy cukier, biała mąka i inne martwe produkty spożywcze rabują oczom siłę i witalność.

Jeśli oczy odżywiać będziemy naturalnymi pokarmami, to wzrok nabierze siły i ją zachowa. Warto zatem kierować się wskazówkami zamieszczonymi w siódmym rozdziale.

Chrońmy zatem wzrok, jeśli jesteśmy jeszcze młodzi i odbudujmy jego właściwości, jeśli przez długie lata zaniedbywaliśmy oczy.

Znam wielu ludzi dobijających do osiemdziesiątki, dziewięćdziesiątki a nawet setki, którzy zachowali ostry wzrok, niczym u młodego sokoła. Zachowanie biologicznie młodych oczu było możliwe, bowiem dobrze o nie dbali, a ich dieta zawierała wszystkie witaminy i związki mineralne, konieczne dla właściwego ich odżywiania.

## **Wysiłek fizyczny**

Kolejnym, po żywieniu czynnikiem, na który trzeba zwrócić baczną uwagę, jest zapobieganie wiotczeniu mięśni - nie tylko ocznych. Należy opracować sobie - może z pomocą specjalisty - odpowiedni program ćwiczeń i wykonywać je co dnia - łącznie z ćwiczeniami mięśni ocznych. Dzięki temu oczy będą zawsze optymalnie ukrwione i zaopatrzone w tlen.

Porównajmy choćby łyżwiarza, który mimo zbliżania się do siedemdziesiątki nadal porusza się sprawnie i z gracją, ze sflaczałym i pozbawionym formy biznesmenem w okolicach czterdziestki, który ledwo, ledwo jest w stanie przemierzyć plac golfowy.

Miałam przyjemność znać słynną tancerkę Ruth Sto Dennis.

Jeszcze w wieku osiemdziesięciu lat wzięła udział w przedstawieniu, które zachwyciło tysiące ludzi. Poruszała się z gracją dwudziestoletniej dziewczyny. Wiek nie był w stanie nadszarpać jej talentu, bowiem wiedziała, w jaki sposób zachować młode ciało.

## **Wiek nie musi być ciężarem**

Zacząć trzeba od przegnanania z umysłu wszystkich negatywnych myśli związanych ze starością. Od tej *poty* żyjemy nie według lat kalendarzowych lecz biologicznych. Mamy tyle lat, na ile się czujemy. Od dziś wiek nie ma żadnego wpływu na nasze oczy. Właściwie pielęgnując ciało i dbając o właściwe nastawienie

psychiczne zbierzemy owoce starań i będziemy żyć dłużej, zachowując dobrą formę. Bardzo istotnym czynnikiem jest motywacja - a jeśli chodzi o oczy mamy silną motywację, bo przecież wiemy, co oznacza utrata dobrego wzroku.

Weźmy dla przykładu zezowanie. Wielu ludzi sądzi, że jest to wada, którą usunąć można tylko w młodości, o ile można w ogóle. Tymczasem dorośli wykonując specjalne ćwiczenia zazwyczaj szybciej od dzieci uczą się normalizować wzrok. To samo dotyczy dorosłych o osłabionym jednym oku, które latami zaniedbywali. We wszystkich przypadkach, gdy udało się ich nakłonić do odpowiednich ćwiczeń, postępy były znaczne. Warto w związku z tym zadać kilka pytań okuliście! Nie należy też traktować wychowania i wykształcenia jako przygotowania do życia - to jest życie! Przypominam sobie opowiadanie o prezydencie F. D. Rooseveltcie i przewodniczącym Najwyższego Sądu Federalnego, Oliwierze W. Holmsie. Któregoś dnia Roosevelt złożył 96-letniemu prawnikowi niezapowiedzianą wizytę, zastając go przy studiowaniu encyklopedii. Holmes zbył jego pytania z uśmiechem : "Chcę się dalej kształcić" - wyjaśnił.

Jest to zresztą bardzo powszechna tendencja. Wielu starszych ludzi po zakończeniu życia zawodowego chce się dalej kształcić - niekoniecznie wyłącznie przez czytanie książek. Dojrzały człowiek wie, ile warta jest wiedza i mądrość. Silnych oczu potrzebujemy zatem do końca życia, by móc dokładnie śledzić, co się w świecie dzieje, by czytać wspaniałe książki i czerpać z nich mądrość.

W naturze wszystko podlega nieustannym zmianom. Próbując pozostać dokładnie tym samym człowiekiem co wczoraj rychło stracimy grunt pod nogami. Istnieje tylko jedna droga by dotrzymać kroku upływowi czasu - przejść do ofensywy i każdego dnia rozwijać się dalej - fizycznie i umysłowo. Oczy nie są gotowym produktem tylko dlatego, że jesteśmy już dorośli.

Oczy są zmienne i dynamiczne; zmieniają się nieustannie.

Część z ich cech wynika bezpośrednio z przeszłości, jednak mają też przed sobą długą przyszłość - o ile o to zadbamy.

## Pozytywne nastawienie

Program naturalnego wspierania wzroku należy rozpocząć ze świadomością, że natura stoi po naszej stronie, i że oczy, tak samo jak pozostałe części organizmu są w stanie leczyć się i regenerować samodzielnie - my musimy stworzyć tylko konieczne do tego warunki.

Zrealizowanie programu stokrotnie zwróci nam poczynione inwestycje. Trzeba sobie po prostu powiedzieć: "Chcę wypróbować ten program co najmniej przez dziewięćdziesiąt dni, bo wiem, że mi pomoże."

I od tego momentu codziennie mówimy sobie : "Chcę!", ufając, że natura nam pomoże. W naszym ciele spoczywają niezwykle potężne siły, trzeba je tylko obudzić. Jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie - również za stan, w jakim znajdują się nasze oczy. Jeśli będziemy je zaniedbywać i nadużywać, przez pewien czas ujdzie to bezkarnie, dzięki ich regeneracyjnym właściwościom. Jednak po pewnym czasie nadużycia przemogą i mimo wysiłków autoterapeutycznych wzrok zacznie się pogarszać. Nie wolno do tego dopuścić. Naszym obowiązkiem, ale i przywilejem jest zadbanie by oczy promieniały zdrowiem i witalnością.

Od dziś wiemy, jak obchodzić się z tymi cudownymi narządami, w jakie wyposażała nas natura. Dziś jeszcze zaczniemy poprawiać wzrok. By zapanować nad ciałem i oczami konieczne są tylko dwie rzeczy: zdecydowanie i samodyscyplinowanie.

Jeśli będziemy dobrzy dla swych oczu, odpłacą nam służąc wiernie do końca życia, dzień po dniu, w mroku ciemności i w jaskrawym świetle słonecznym. Oczy są w stanie samodzielnie dopasować się do wszystkich warunków, jakie w środowisku występują, jeśli jednak je zaniedbamy, to nie możemy też oczekiwać od nich doskonałości. Oczy są bowiem zdane na nasz rozsądek i opiekę.

Jeśli oczy tracą swą pierwotną siłę, to dlatego, że nie wiedzieliśmy, jak zapobiec temu procesowi. Jednak niewiedza nie jest usprawiedliwieniem, jeśli narusza się prawa natury. Prawa natury są nienaruszalne - i jeśli je złamiemy, to stoimy na z góry przegranej pozycji. Gdy jednak poznamy te prawa i będziemy je respektować, to natura stanie po naszej stronie i pomoże nam w naprawieniu dotychczasowych błędów.

Ludzkie ciało jest bardzo wrażliwym instrumentem i potrzebuje szczególnej troski i pielęgnacji. To

podstawowy powód, który nakłonił mnie do napisania tej książki. Chciałam pokazać, jak prosto i skutecznie zadbać można o dobry wzrok.

Programu naturalnego wspierania wzroku warto przestrzegać w każdym szczególe. By osiągnąć pożądane efekty trzeba mieć do niego i do siebie pozytywne nastawienie. Nikt i nic nie powinno nas od tego powstrzymać.

Wszystkim Czytelnikom życzę sukcesów w postaci młodych, zdrowych, promieniujących zadowoleniem i szczęściem oczu.

---

## ROZDZIAŁ 12

# KILKA SŁÓW UZUPEŁNIENIA

### Wzrok a praca przy komputerze

Od początku lat dziewięćdziesiątych pojawiło się nowe, bardzo rozpowszechnione zagrożenie. Jest nim postępująca komputeryzacja wszystkich niemal zawodów i miejsc pracy. Widok monitora i dyskretnie ukrytej pod biurkiem klawiatury to standard - obecnie dziwi nie komputer, ale jego brak. Dosłownie wszędzie. W biurach, pracowniach architektów, w szpitalach i coraz częściej na domowych biurkach młodzieży widać ludzi nachylonych nad klawiaturą, ze wzrokiem utkwionym w sinawą poświatę monitora.

Część fachowców twierdzi, że współczesne monitory, wyposażone w filtry i charakteryzujące się niską emisją oraz brakiem przepłotu ekranu stanowią dla wzroku zagrożenie znacznie mniejsze, niż ekran zwykłego telewizora. Czy tak jednak jest naprawdę?

Jest to bardzo wątpliwe i to z dwu przyczyn. Po pierwsze spędzanie przynajmniej sześciu, z ośmiu godzin pracy przed komputerem w niczym nie odmieniło prowadzonego powszechnie trybu życia. Oglądalność telewizji nie spadła i nadal, w zależności od kraju, oscyluje pomiędzy czterema a ośmioma nawet godzinami dziennie. Oznacza to spędzanie przed, różnymi co prawda ekranami, od dwunastu do szesnastu godzin! Jeśli chodzi o oczy, można zatem mówić o jaskrawie rabunkowej gospodarce.

Rzecz jasna apele o skrócenie czasu spędzanego przed komputerem są choćby z przyczyn zawodowych mało realne, jednakże można przynajmniej ograniczyć czas spędzany przed telewizorem, ustalając sobie na przykład dzienny, czy tygodniowy limit. Jest to korzystne również z uwagi na zagadnienia społeczne, bowiem ograniczenie się do wiadomości i naprawdę najbardziej interesujących propozycji sprzyja nawiązywaniu i pielęgnowaniu kontaktów międzyludzkich - przede wszystkim w obrębie najbliższej rodziny, ale nie tylko.

Należy też zaznaczyć, że praca przy komputerze stanowi dla wzroku znacznie większe obciążenie, niż oglądanie telewizji. Jest to przede wszystkim efektem nastawienia psychicznego. Telewizję oglądamy najczęściej w stanie rozluźnionym, jest to bowiem, było nie było, rozrywka. W efekcie oczy dość swobodnie wędrują po ekranie telewizora, od czasu do czasu się od niego odrywając - choćby po to, by wymienić uwagi, zajrzeć do programu czy sięgnąć po chrupki.

Przy komputerze natomiast pracujemy, najczęściej w skupieniu, poddani presji czasu czy dokładności, lub najczęściej obu na raz. W wyniku tego oczy szerzej się otwierają a wzrok nieruchomieje, bowiem wbijamy go w punkt, umożliwiając jednocześnie śledzenie efektów naszej pracy i pojawiających się na ekranie pasków zadań czy narzędzi.

Efekty tego są opłakane. Jednocześnie dochodzi do wiotczenia nieużywanych mięśni ocznych i do wysychania powierzchni gałki ocznej. Szeroko otwarte oczy są bowiem nieruchome, w dodatku napięte skupienie się na ekranie powoduje, że mrugamy znacznie rzadziej niż to konieczne.

Silnie obciążone oczy domagają się jak największej ilości świeżej krwi, bogatej w tlen i substancje odżywcze. Organizm, zdając sobie sprawę z tych potrzeb poszerza zaopatrujące oczy naczynia krwionośne i po kilku godzinach pracy białka pocięte są wyraźną czerwoną siateczką. Jeśli spojrzymy w oczy księgowego, który przez trzy dni nie odrywał się od komputera sporządzając bilans, to w niczym nie odróżnimy ich od oczu pijaka, który po trzech dniach wlewania w siebie gorzałki wywlókł się właśnie z rynsztoka!

Dlatego też program naturalnej naprawy wzroku powinien obudzić zainteresowanie wszystkich, którzy choć część swej pracy muszą wykonywać przy komputerze. Jeśli zaś komputer stoi na stałe na naszym biurku, to stosowanie regularnych przerw w celu odprężenia oczu, natlenienia ich i przegimnastykowania mięśni ocznych jest wręcz konieczne.

Na inne z kolei zagrożenia narażone są dzieci i młodzież, czyli grupa użytkowników, dla których komputer jest źródłem zabawy. Większość zręcznościowych gier komputerowych ma bardzo szybką grafikę; zarówno zmiany natężenia światła jak i zmiany perspektywy czy kolorów następują bardzo dynamicznie, wymuszając na oku błyskawiczną adaptację. W wielu wypadkach dochodzi do tego, że oko przestaje za nimi nadążać: nim wzrok zaadaptuje się do jednej zmiany, następuje kolejna. Oczy wręcz zalewane są masą bodźców, czasami do tego stopnia, że mózg nawet ich nie rejestruje.

W dodatku gry są na ogół wielopoziome i z każdym poziomem wzrasta trudność, a więc i na ogół szybkość. Niestety, nie można tego porównać do stopniowego treningu lekkoatlety, który nieustannie poprawia swą wydolność i szybkość. Po przejściu pierwszego, czy kilku początkowych poziomów, wzrok jest już zmęczony i chciałby odpocząć. Jednak gry mają to do siebie, że bardzo wciągają, do tego stopnia, że ignoruje się rozpaczliwe sygnały wysyłane przez oczy i zaczyna walczyć z kolejnym poziomem.

Obciążenie wzroku jest w tej sytuacji inne, ale nawet większe niż przy użytkowaniu komputera do pracy.

W obu jednak przypadkach kolejne pojawiające się zagrożenie jest identyczne: chodzi o światło. Monitor jest źródłem światła, i wielu ludzi pracuje przy nim w półmroku, twierdząc, że tak jest lepiej. Nic bardziej błędnego. Światło emanujące z ekranu komputera przykuwa rzecz jasna wzrok i być może można się nawet lepiej przy tym skupić, nie może to być jedyne źródło światła. Jeśli nie piszemy na ślepo, to klawiatura musi być dostatecznie oświetlona, najlepiej halogenową żarówką, osłoniętą pochłaniającą odbłask, szklaną płytką. Dodatkowo powinniśmy zapalić górne światło, lub stojącą gdzieś z boku lampę. Praca w mroku, gdy oświetlona jest tylko część biurka, z monitorem umieszczonym zaledwie o pół metra od twarzy, to dla oczu prawdziwa katorga.

To samo dotyczy nałogowych graczy komputerowych. Gry obsługiwane są najczęściej joystickiem, myszą lub tylko kilkoma klawiszami, naciskanymi bez patrzenia, w związku z czym dziecko bardzo często gra po ciemku. I może nawet nie uskarżać się na żadne dolegliwości, ponieważ młode oczy mają doskonałe właściwości regeneracji. Jednak najczęściej nie uskarża się w obawie, że rodzice ograniczą mu dostęp do komputera, lub dlatego, że gra tak je wciągnęła, że percepcja bodźców organicznych została znacznie obniżona.

Nie jest to budząca sympatię decyzja, jednak dla dobra zdrowia dziecka i jego oczu powinno się zdecydowanie racjonować czas gry, szczególnie, jeśli ulubionymi grami są szybkie zręcznościówki. Godzina do dwu dziennie to aż nadto. Dziecko trudno przekonać, że komputer nie zdematerializuje się z dnia na dzień, i że z następnym poziomem równie dobrze, a może nawet lepiej, bo ze świeżym wzrokiem, uporać się można następnego dnia. Zdecydowanie zaleca się też postawienie przed dzieckiem alternatywy: albo komputer, albo telewizor! I oczywiście dokonany wybór egzekwować.

Jeśli w rodzinie mamy prawdziwego maniaka komputerowego, który nie opuści ani dnia bez zasiadania przed monitorem, to nie od rzeczy będzie zwiększenie częstotliwości kontrolnych wizyt u okulisty. W takiej sytuacji jedno badanie rocznie to zdecydowanie za mało. Minimum to wizyta raz na pół roku lub, jeszcze lepiej, raz na kwartał.

Warto też dziecko przekonać, że życie nie sprowadza się do wyczynów przy komputerze. Jeśli nawet sami nie świecimy przykładem, to jednak warto zainteresować je również innymi dziedzinami gdzie dochodzi do realnego współzawodnictwa - na przykład jakimś sportem. Jeśli uda nam się zainteresować je pływaniem, koszykówką czy piłką nożną, to wiąże się z tym cały szereg korzyści. Po pierwsze tężyzna fizyczna, konieczna we wszystkich życiowych sytuacjach, po drugie wynikające z niej bezpośrednio lepsze zdrowie, po trzecie naturalne i nieprzymuszone ograniczenie czasu spędzanego przed komputerem czy telewizorem, po czwarte wreszcie zwiększona ilość kontaktów społecznych z rówieśnikami. Wszystko to będzie procentować, teraz i w przyszłości.

Zbyt bliskie i częste obcowanie z komputerem rodzi alienację i nie jest to tylko poczucie wyobcowania. To jest wyobcowanie!

Nie jestem zażartym wrogiem komputerów, sama ich używam i bardzo sobie chwalę usprawnienia, jakie do mojej pracy wprowadziły, jednak nie można traktować ich jako fetyszu - to po prostu narzędzia umożliwiające lepsze wykorzystanie własnych możliwości intelektualnych i nic więcej.

Surfowanie - czy w większości wypadków brodenie - po Internecie nie może zastąpić normalnego życia! Jest to kolejna zabawa, którą próbuje się uzasadniać nadmierną eksploatacją wzroku. Ilu znamy ludzi, którzy po spędzeniu ośmiu godzin w pracy, przed komputerem, po krótkiej przerwie zasiada przed telewizorem, by potem przenieść się przed komputer domowy i przeglądać kolejne internetowe strony. Nasuwa się pytanie oczywiste: po co?

Praca? O.K. - To konieczność, na jaką mamy minimalny wpływ. Telewizja? Oglądana w miarę jest rozrywką, nadużywana - katorgą dla wzroku. Internet? - Oczywiście, ale z jakimś celem, z konkretną potrzebą. Pamiętajmy, że podstawowym celem globalnej sieci informatycznej była szybka wymiana informacji pomiędzy placówkami naukowymi, tak by kierunki prowadzonych badań czy doświadczeń nie pokrywały się ze sobą. Wszystkie 'inne zastosowania to produkty uboczne (Niemcy mają na to doskonałe określenie, które nie za bardzo brzmi w języku polskim - produkty odpadowe). Jednak sieć wyrodziła się właśnie w tym kierunku, zdecydowanie się komercjalizując. Udostępniony bezinteresownie Internet jest już mocno zapchany i naukowcy mają kłopoty z porozumiewaniem się za pomocą stworzonego przez siebie urządzenia, nie mogąc przebić się przez blokujące łącza listy dyskusyjne, oglądaczy striptisów na żywo, czy ludzi przeglądających oferty salonów samochodowych.

Smutne to, ale prawdziwe: ludzie nawigują po Internecie bez konkretnego celu, dla samej przyjemności obcowania z globalną siecią informatyczną. Katując przy okazji swe oczy, i tak zmęczone po całym dniu pracy czy nauki.

Naprawdę warto się nad tym zastanowić. To trochę tak, jak z telewizją: Można włączać ją w celu obejrzenia określonego, interesującego nas programu czy filmu, obejrzeć go w skupieniu i wyłączyć odbiornik, można też po powrocie z pracy włączyć telewizor i oglądać wszystko jak leci - bez wyboru.

Oczywiście zalecam rozwiązanie rozsądne, czyli włączanie komputera w określonym celu i wyłączanie go, po osiągnięciu tego celu - czy będzie to napisanie artykułu, przejście kolejnego poziomu w grze, czy ściągnięcie potrzebnej nam informacji z antypodów. Jednak niezależnie od tego jak się z komputerem (a raczej z oczami) obchodzimy, powinniśmy kierować się kilkoma podstawowymi zasadami ( i wpoić je też dzieciom) by wzrok nie doznał nadmiernego uszczerbku. Pracując, intensywnie nawet, staramy się by wzrok nie nieruchomiał. Przemieszczamy go po różnych strefach ekranu i jak najczęściej mrugamy - zapewni to gałkom ocznym konieczną wilgoć. Po piętnastu - dwudziestu minutach pracy zamykamy oczy i w myślach wykonujemy "krojenie ciasta"; to trwa naprawdę tylko chwilę, która nas nie zbawi, nawet jeśli mamy na karku bilans. Mniej więcej co pół godziny (optymalnie) lub co godzinę (koniecznie) wstajemy od monitora i spacerujemy krótką chwilę po biurze. Jeśli dysponujemy niekrepującym, osobnym pokojem, względnie jeśli nie wstydzimy się, a okoliczności na to pozwalają, wykonujemy ćwiczenia natleniające oraz odprężający "chód niedźwiedzia". Jeśli przyjdzie nam pracować dłużej, to co dwie - trzy godziny robimy sobie dłuższą przerwę. Najlepiej wyjść na chwilę na świeże powietrze i ponowić ćwiczenie natleniające, o ile nie jest to możliwe, otwieramy - nawet zimą - szeroko okno. W razie potrzeby (klimatyzowane pomieszczenia czasami pozbawia się możliwości jego otwarcia) wychodzimy w tym celu na klatkę schodową.

Z rozlicznych filmów znamy zabawne postacie informatyków, którzy odżywiają się głównie pizzą, czekoladowymi batonikami i coca-colą, nie odrywając się przy tym od klawiatury. Budzą sympatię swą nieporadnością we wszystkim co nie dotyczy komputera, jednak, tak z ręką na sercu - czy nie wywołuje to raczej politowania? Czy dziewczyna mając do wyboru jednego faceta, z którym wybierze się na bezludną

wyspę, wybrała by takiego specjalistę? Oczywiście nie! Wybrałaby gościa, który dysponuje dostateczną tężyzną fizyczną, by w razie potrzeby ściąć drzewo, zbudować szałas, czy sprokurować wędkę "z niczego".

Jesteśmy zmuszeni do zaakceptowania komputerów na co dzień i nie da się tego zmienić. Jednak trzeba zachować zdrowe proporcje. Siedzący tryb życia, jaki w związku z tym prowadzimy, musi zostać zrównoważony odpowiednią ilością wysiłku fizycznego, zgodnego z naszymi upodobaniami. Możemy biegać, pływać, podnosić ciężary, jeździć na rowerze - liczy się tylko jedno - codzienne uaktywnienie jak największej ilości mięśni. Nie każdy może być Arnoldem Schwarzeneggerem i nie każdy będzie też Markiem Spitzem - ale nie o to chodzi. Ciało trzeba zapewnić rekompensatę w zamian za godziny spędzane przed monitorem. I powinna być to rekompensata sowita - zwłaszcza jeśli chodzi o oczy.

## Oczy a samochód

Kolejnym, po (a może przed) komputerach zagadnieniem, które należy poruszyć jest eksploatacja wzroku podczas prowadzenia samochodów i innych pojazdów mechanicznych, jak się to fachowo określa.

Indywidualny środek lokomocji, jakim jest samochód upowszechnił się tak naprawdę dopiero niedawno. W USA były to późne lata czterdzieste i wczesne pięćdziesiąte, a w Europie w zasadzie połowa lat sześćdziesiątych dwudziestego wieku.

Jeśli chodzi o ludzką ewolucję jest to okres za krótki, by go porównywać nawet z mrugnięciem oka. Jednak oczy ewoluują już od dawna i w pewnym sensie są dostosowane do znacznie szybszej adaptacji, jaką wymusza kierowanie mechanicznymi środkami transportu. Najwyraźniej natura obdarzyła je od razu na wstępie odpowiednim zapasem możliwości. Nie należy tego jednak nadużywać, bo nadanie oczom zwiększonych ponad potrzebę możliwości regeneracyjnych nie było najwyraźniej możliwe.

Prowadzenie pojazdu mechanicznego wymaga dobrego wzroku - test u okulisty jest koniecznym warunkiem dla zdobycia prawa jazdy. Przy wadach wzroku bywa to dopuszczenie warunkowe: prawo jazdy otrzymuje się na rok i co roku trzeba je odnawiać, nie w postaci egzaminu, lecz kontrolnych badań wzroku.

Jednak wzrok badany jest wtedy w warunkach, które umownie można określić mianem warunków spoczynkowych, a więc nie w stresie i napięciu, lecz podczas zrelaksowanego zasiadania na fotelu. Czy jest to badanie skuteczne? Wątpliwe. Podczas prowadzenia samochodu wzrok ulega silnym obciążeniom i nie zdajemy sobie z tego sprawy, bowiem skoncentrowani jesteśmy na wielu czynnościach jednocześnie. Można to porównać do sytuacji komputerowego maniaka, który wciągnięty w grę przestaje reagować na organiczne sygnały ostrzegawcze.

Jednak w przeciwieństwie do komputerowego maniaka ma to swój głęboki sens. Prowadzenie pojazdu jest czynnością stresującą, podczas której wydzielają się duże ilości adrenaliny, która w tym akurat wypadku kanalizowana nie jest w schemacie walka-ucieczka (choć sytuacja na naszych drogach często to przypomina) lecz pomaga w szybszym i bardziej zdecydowanym podejmowaniu decyzji. I jest to mechanizm dobroczynny, bowiem, jak mawiał mój instruktor, chcąc całe życie jeździć bez wypadku, trzeba mieć oczy dookoła głowy, a decyzje podejmować z szybkością atakującego jastrzębia. Jest to najprostsze wytłumaczenie zasady ograniczonego zaufania. Są to obciążenia psychiczne, które jednak odbijają się na oczach, choćby z uwagi na powiązania psychosomatyczne.

Natomiast sam proces prowadzenia samochodu jest bezpośrednim obciążeniem dla wzroku. Zasiadamy za kierownicą, odchylając się jak najdalej, by wzrok mógł ogarnąć możliwie szeroką przestrzeń. Musimy jednocześnie widzieć to, co dzieje się przed nami, po bokach, przez szyby boczne i jednocześnie (no, może nie jednocześnie, ale z krótkimi odstępami) spoglądać w trzy lusterka, bacząc na to, co za naszym samochodem. Najczęściej kierujemy wzrok do przodu, starając się kącikami oczu rejestrować, jakie możliwe zagrożenia mogą wystąpić wokół.

W efekcie oczy zostają silnie obciążone: mrugamy znacznie rzadziej, powieki są szerzej rozwarte i nawilżanie gałek ocznych pozostawia wiele do życzenia.

Tak na marginesie: jestem wrogiem klimatyzacji samochodowej, mimo, że mieszkam na co dzień w Kalifornii. Jest to Czynniki silnie przesuszający oczy, ponadto powoduje chroniczne schorzenia dróg oddechowych.

Podczas jazdy samochodem oczy stale pracują, i to bardzo intensywnie. Nieustannie muszą zmieniać kąt widzenia oraz odległości, dostosowując się do okoliczności. Przez cały czas dochodzi do ogniskowania się wzroku na bliższych i dalszych rzeczach. Równie uważnie trzeba śledzić jadącego przed nami w odległości 50 m TIR-a, jak auto tuż za naszym zderzakiem (lusterko znajduje się w odległości nie przekraczającej zwykle 25 cm), oraz bawiące się na poboczu dzieci.

Do tego dochodzi blask słońca, czasami bezpośredni, czasami odbijający się w szybie czołowej i w lusterkach. Trudno tu mówić o jednorodnych Warunkach świetlnych - słońce wprowadzie cały czas zachowuje tę samą pozycję, jednak droga bywa kręta ...

Oczy zmuszone do nieustannej adaptacji blisko-daleko, muszą dokonywać kolejnej: światło-cień. Siłą rzeczy, po kilku godzinach dochodzi do zmęczenia. Ich adaptacja ulega znacznemu spowolnieniu i stanowi to poważne zagrożenie nie tylko dla nas samych, ale i dla pozostałych użytkowników dróg.

Zalecane są zatem przerwy, jeśli bezpiecznie zamierzamy przemierzyć większy odcinek drogi. Najlepiej narzucić sobie określony rytm; na przykład zatrzymywać się co 200 km. Na postoju, poza załatwieniem potrzeb fizjologicznych wykonujemy komplet ćwiczeń dla oczu: na wstępie "krojenie ciasta", potem intensywne natlenianie, które można powtórzyć kilkakrotnie, następnie "niedźwiedzi chód". Nie od rzeczy będzie też wykonanie kilku ćwiczeń pośrednio związanych ze wzrokiem, służących poprawie wydolności całego organizmu: przysiady, pompki, wymachy, wyskoki itp.

Przy prowadzeniu samochodu w warunkach jaskrawego światła zalecam, wyjątkowo, noszenie przyciemnianych okularów. Chronią one przed refleksami padającymi od szyby czołowej i szyb bocznych, ponadto łagodzą intensywność zmian związanych ze zróżnicowanym oświetleniem - na przykład przy krętej drodze, którą trzeba jechać przy silnym świetle słonecznym.

Osobną sprawą jest konieczność prowadzenia samochodu nocą. Nasze oczy przystosowane są do światła dziennego, podobnie jak oczy większości żywych organizmów, abstrahując od nocnych drapieżników.

W półmroku i w mroku oczy widzą gorzej, jest to naturalne, bowiem nasz wzrok dostosowany jest do światła dziennego. Pierwotnie mieliśmy rytm dnia zbliżony do zwierząt trawożernych: aktywność przy świetle dziennym i odpoczynek w mrokach nocy. W wyniku gwałtownych zmian cywilizacyjnych ów naturalny rytm uległ zmianie i musimy funkcjonować również przy sztucznym oświetleniu.

Szczególnym wyzwaniem dla naszych oczu jest nocne prowadzenie samochodu. Obowiązują te same zasady, co przy prowadzeniu samochodu w dzień, jeśli chodzi o podzielność uwagi, jednak warunki są znacznie cięższe: prowadzimy w nocy.

Mrok rozświetlany jest tylko reflektorami naszego auta, przed sobą widzimy ciemność, na poboczu fluorescencyjne oznakowania na słupkach, pośrodku linię ciągłą lub przerywaną. W dodatku oślepiają reflektory samochodów nadjeżdżających z przeciwnika.

Jeśli często zdarza nam się prowadzić w nocy, to warto kierować się starą zasadą zawodowców: nie spoglądamy wprost w reflektory nadjeżdżającego z naprzeciwka samochodu. Ledwo widząc ich poblask, spoglądamy na pobocze, rejestrując to, przed nami jedynie kącikiem oka. Jest to technika żywcem wzięta z obserwowania nieboskłonu, gdy technika komputerowa była jeszcze w powijakach. Nie koncentrując wzroku na źródle światła jesteśmy w stanie zobaczyć więcej, niż się na nim skupiając. Wynika to ze złożonych procesów, wiążących ze sobą akomodację oka i wrażliwość na światło, nie mówiąc już o biologicznym uwarunkowaniu, w postaci obecności tzw. ślepej plamki: miejsca, w którym główny nerw wzrokowy łączy oko z mózgiem. Jest ono siłą rzeczy niewrażliwe na światło, bo nie ma tam odpowiednich receptorów.

Jeśli często prowadzimy samochód nocą, musimy zadbać o dostarczenie organizmowi koniecznych witamin, chroniących go przed "kurzą ślepotą". Ogólną kondycję, bardziej niż za dnia wspieramy odpowiednimi ćwiczeniami, które powinny być wykonywane częściej niż za dnia.

Obrazek "nawalonego nikotyną, kofeiną i benzedryną kierowcy ciężarówki, który za wszelką cenę stara się prześcignąć zegary piekiel" powinien być wyłącznie atrybutem literatury science fiction, a nie obrazkiem spotykanym na publicznych drogach. (Benzedryna to dość silny środek pobudzający, pozbawiony jednak na szczęście działania halucynogennego. Po jego użyciu można funkcjonować sprawnie przez długi czas, jednak później trzeba to odespać, mniej więcej dwa razy dłużej. Nie wpływa to bynajmniej korzystnie na oczy, nie mówiąc już o całym organizmie.)

Ostrzegając przed używaniem jakichkolwiek stymulatorów z uwagi na niekorzystne oddziaływanie na wzrok, muszę jednocześnie przestrzec przed prawnymi konsekwencjami: w chwili obecnej prowadzenie samochodu pod wpływem narkotyków jest traktowane równie surowo, jak pod wpływem alkoholu.

I, co trzeba przyznać, jest nie mniejszym zagrożeniem dla współużytkowników dróg.

Nie zamierzam popadać w tonację starych ciotek, podobnie jak Clinton jestem pokoleniem Woodstocku i możecie mi wierzyć, że w tamtych czasach na uczelniach działo się wiele, nie mówiąc już o klimatach panujących wokół nich. Obowiązywała jednak jedna naczelna zasada: kto pije, ćpa, nawala się, odlatuje - ten nie prowadzi.

Zasada, która, jak się wydaje odeszła w zapomnienie wraz z etyką złodziei, którzy przynajmniej dokumenty odsyłali pocztą. Za daleko odeszliśmy jednak od podstawowego tematu, jakim jest wzrok.

podstawowe zasady, jakie powinny obowiązywać wszystkich kierowców już nakreśliłam. Jedno jeszcze ostrzeżenie: nigdy nie siadajmy za kierownicę, odczuwając zmęczenie, niezależnie od tego czy jest to ogólne zmęczenie fizyczne, czy tylko zmęczenie oczu. Przy pięćsetkilometrowej podróży, krótka przerwa przeznaczona na regenerację oczu nie zbawi nas, a ustrzec może przed fatalnymi konsekwencjami.

## Witaminy i związki mineralne

Oczy są oknami duszy, oknami na świat zewnętrzny i oknami do wewnątrz. Od wielu już lat lekarze spoglądając w oczy, badają określone pręgi na tęczęwkach i na tej podstawie wyciągają wnioski odnośnie występowania organicznych zaburzeń. Irydologia staje się znowu popularna, jest to bowiem metoda umożliwiająca stawianie bardzo precyzyjnych diagnoz na podstawie badania nieinwazyjnego. Jednak trzeba zaznaczyć, że jest to też metoda wymagająca bardzo doświadczonego lekarza czy praktyka. Przebarwienia, podbiegnięcia krwią czy inne uszkodzenia tęczęwki świadczą o jakimś problemie organicznym lub stanie niedoboru. Stan oczu w pełni odzwierciedla całą paletę skutków odżywiania się, pracy, zabawy, sprawności lub niesprawności fizycznej i życia w zanieczyszczonym środowisku. Musimy zatem dysponować odpowiednią wiedzą, by je jak najskuteczniej chronić. Wielu chorób można uniknąć przez lepsze odżywianie się, trening ciała i wzroku, zwiększoną stabilność psychiczną i dbałość o środowisko, w jakim żyjemy. Jednym z najistotniejszych czynników jest odżywianie. Właściwy dobór pokarmów jest podstawowym warunkiem optymalnego zdrowia oczu.

## Błędy dietetyczne

Za stan zdrowia odpowiadają pokarmy, które jemy, oraz te, których organizmowi nie zapewniamy? Pokarmy nie odpowiadają za nic. Odpowiedzialni jesteśmy my, ponieważ mamy wolną wolę w ich dobieraniu.

Wybitny naukowiec-dietetyk dr G. Christakkes pisze: "Dwie trzecie amerykańskiego społeczeństwa cierpi na chroniczne schorzenia, dość ściśle związane ze sposobem odżywiania się." Siłą rzeczy dotyczy to też naszych oczu. W "Prevention Magazine" Robert Rodale ocenia, że "tysiące ludzi niedowidzi w nocy na skutek niedoboru witaminy A. Efektem jest nie tylko stale rosnąca ilość nocnych wypadków drogowych ale i nasilanie się przypadków zaćmy i jaskry, rozwijających się na tle dietetycznym". Zaćma to nic innego jak odpady, które gromadząc się w gałce ocznej tworzą błonę przez którą światło przestaje przenikać.

Z kolei jaskra to gromadzenie się płynu, którego zadaniem jest nieustanne smarowanie gałki ocznej. Gdy "kanały odpływowe" zostają zapchane, wewnątrz oka narasta ciśnienie i dochodzi do uszkodzeń mechanicznych. Wielu dotkniętym jaskrą można pomóc stosunkowo prostymi sposobami: przestawieniem diety, wzbogaceniem jej w preparaty uzupełniające, stosowaniem okresowych postów leczniczych, jak również wyciągami ze świetlika (świetlik lekarski to roślina wspomagająca regenerację oczu). Podczas sondażowej próby, przeprowadzonej przez Colorado University naukowcy przebadali 70 kobiet w wieku od 62 do 99 lat i u wszystkich, bez jednego wyjątku, stwierdzili niedobór witaminy A1 Potwierdza to obszerny raport amerykańskiego ministerstwa rolnictwa: zmiany nawyków dietetycznych, do jakich doszło po 1929 roku w istotny sposób zmniejszyły udział witaminy A w codziennie spożywanych produktach.

Podobne problemy trapią również kraje rozwijające się. Jaskrawym przykładem związku typowej diety ze wzrokiem są badania przeprowadzone w Nigerii. Dr Stanley C. Evans, kierownik naukowy Eye Center Inc. ocenia, że ponad połowa mieszkańców Nigerii cierpi na choroby okulistyczne; jest to od dziesięciu do

piętnastu razy więcej, niż w Wielkiej Brytanii. Przyczyną tak wysokiego odsetka chorujących Evans upatruje w typowej dla Nigeryjczyków diecie, bogatej w skrobię a niemal pozbawionej owoców i warzyw. Nie jest zatem niespodzianką, że lekarz ów odnosi wielkie sukcesy zapobiegając a nawet lecząc dolegliwości wzroku wyłącznie za pomocą zmian w sposobie odżywiania się.

Jeśli będziemy mieli możliwość precyzyjnego określenia, jakie składniki odżywcze konieczne są dla zachowania dobrego wzroku i dojdziemy do tego, które w jaki sposób oddziałują, możemy skomponować dietę umożliwiającą osiągnięcie idealnego wzroku! Osobiście codziennie jadam pestki słonecznika by zapewnić sobie więcej witamin A, B i C. Doskonale smakują z biodynamicznie hodowanymi jabłkami, gruszkami czy bananami. Nie ma nic piękniejszego, niż życie w zgodzie z naturą i cieszenie się jej darem w postaci zdrowego i szczęśliwego ciała.

## **Witaminy a zdrowie oczu**

Niedobór witaminy A powoduje "kurzą ślepotę", przesuszanie się i pogrubianie tkanki ocznej, zmiękczenie rogówki, pojawianie się ciemnych plamek w polu widzenia, przesuszanie się rogówki, plamki Bitota (białawe, suche plamki na spojówkach powiek, szorstkość powiek i chroniczne stany zapalne powiek).

W sumie jest dość oczywiste, że zaburzenia organiczne, wynikające z niedoboru określonego czynnika leczyć się powinno zwiększonymi dawkami tegoż. Tak jest też w przypadku oczu.

W jednej z klinik z 26 pacjentów cierpiących na spowodowaną nadużywaniem alkoholu marskość wątroby, 14 miało poważnie problemy z widzeniem po zmroku. Wszyscy otrzymywali dodatkowo witaminę A i w okresie od dwu do czterech tygodni "kurza ślepotą" cofnęła się u ośmiu z nich.

W analogiczny sposób, choć na razie w ramach eksperymentu, leczono cierpiące na chroniczne zapalenie spojówek dzieci, i u większości choroba cofnęła się.

W prasie medycznej pojawiają się też doniesienia o bardziej spektakularnych przypadkach: pewien mężczyzna cierpiał na silny świąd powiek, a zalecane medykamenty przynosiły tylko chwilową ulgę. Samodzielnie sięgnął więc po tran (bogaty w witaminy A i D) i udało mu się pozbyć męczącej dolegliwości. Niedobór witaminy D może doprowadzić do zmętnienia soczewki, dlatego też tran jest specyfiką bardzo korzystnie wpływającym na wzrok - oczywiście nie tylko, bowiem oddziałuje dobroczynnie na całe ciało. Russel Ewing, cierpiący przez blisko czterdzieści lat na astygmatyzm stopniowo doprowadził do znacznej poprawy, zwiększając dzienną dawkę witaminy A - właśnie za pomocą tranu.

Większość ludzi nie jest wprawdzie zagrożona poważnymi schorzeniami oczu, tym niemniej wielu z nich cierpi na chroniczne niedobory witaminy A. A jeśli zapasy tego związku nie są stale odnawiane, oczy stopniowo tracą zdolność adaptowania się do ciemności. Ponadto niedobór tej witaminy szkodzi komórkom odpowiedzialnym za widzenie w dzień. Jeśli chodzi o wzrok, to zapotrzebowanie na witaminę A zależy w dużym stopniu od wykonywanego zawodu. Pracownicy biurowi, czytający, piszący, czy liczący przy jasnym świetle, jak również górnicy, czy fotografowie, zmuszeni pracować przy świetle mocno przyćmionym potrzebują tego związku znacznie więcej. Wzrost zapotrzebowania następuje również podczas urlopu, jeśli spędzamy go na rozświetlonej plaży, czy w górskich miejscowościach, jeżdżąc na nartach. Śnieg i piasek odbijają bowiem światło słoneczne a jego nadmiar może oczom zaszkodzić. W takich sytuacjach wyjątkowo dozwolone jest noszenie okularów przeciwsłonecznych.

Witaminy z grupy B: niedobór witaminy B1 (tiaminy) może powodować bóle zlokalizowane bezpośrednio za tylną ścianką oczu a w skrajnych przypadkach nawet paraliż mięśni ocznych. Prowadzone ostatnio badania jednoznacznie wiążą niedobory tej witaminy z innymi chorobami oczu. U 38 pacjentów z zaćmą poziom witaminy B1 był wyraźnie niższy niż u 12 zdrowych. Brytyjscy lekarze wyleczyli dwoje dzieci z poważnymi problemami okulistycznymi, podając im dodatkowo 500 mg tego związku dziennie; ich wzrok znormalizował się w ciągu sześciu tygodni. John Yates informuje, że "w innych klinikach stosowano tiaminę w celu złagodzenia lub całkowitego wyeliminowania zaburzeń nerwów wzrokowych, upośledzających zdolność normalnego widzenia". Czterech pacjentów (w tej samej klinice) cierpiących na rodzaj zaćmy, polegającej na ograniczeniu pola widzenia do jego obrzeży, zostało wyleczonych uderzeniowymi dawkami witaminy B1.

Niedobór witaminy B2 (ryboflawiny) może prowadzić do pieczenia i świądu oczu, chronicznego zmęczenia wzroku, osłabionego wzroku przy przyćmionym świetle i innych kłopotów z oczami. Zaburzenia takie

występowały u 47 pacjentów szpitala klinicznego Georgia University i u wszystkich stwierdzono deficyt witaminy B2. Po podaniu tego związku ich stan poprawił się już po 24 godzinach. Po dwu dniach objawy zaczęły zanikać i stopniowo wszystkie zaburzenia zostały usunięte. Gdy u części z nich, w ramach eksperymentu, preparat witaminowy odstawiono, symptomy pojawiły się na powrót.

U 8 z 22 pacjentów cierpiących na zaćmę lekarze również stwierdzili poważne niedobory witaminy B2. Na podstawie tego wywnioskowali, że "podawaniem ryboflawiny ... można zapobiec lub w znacznym stopniu ograniczyć rozwój zaćmy". Dodatkowym, bardzo interesującym spostrzeżeniem był fakt, że 20 procent tych pacjentów nie była w stanie trawić cukru mlecznego. Wywnioskować można z tego, że spożywanie produktów mlecznych może być niebezpieczne dla cukrzyków i że powinni oni zwracać baczną uwagę na dostateczne pokrywanie organicznych potrzeb w zakresie witaminy B2. Tak na marginesie: niedobór ryboflawiny może prowadzić w niektórych przypadkach do tzw. waskularyzacji, czyli powstawania naczyń krwionośnych w obrębie rogówki.

Dr Carlton Fredericks odkrył, że witamina B6 pobudza funkcję gruczołów łzowych, czyli niemal bezpośrednio oddziałuje na nawilżanie oczu. Jeśli ktoś cierpi na przesuszające się oczy a chce nosić szkła kontaktowe, powinien najpierw zapewnić organizmowi odpowiednią ilość tego związku.

Niedobór witaminy PP powodować może obrzęki powiek i ubytki brwi, jednak najpoważniejszym dla wzroku skutkiem może być zmętnienie rogówki.

Dr Dwight Stambolian i dr Myles Behren odkryli, że deficyt witaminy B12 bardzo niekorzystnie odbija się na sprawności nerwów wzrokowych. Leczony przez nich 17-letni pacjent, mający trudności z czytaniem wyzdrowiał po zaaplikowaniu mu serii zastrzyków zawierających właśnie witaminę B12. Wystarczające zaopatrzenie w witaminy grupy B jest najwyraźniej jednym z podstawowych warunków zachowania dobrego wzroku. Dość dobitnie przemawiają za tym wyniki badań, przeprowadzone na 900 hinduskich dzieciach w wieku szkolnym. Z 715 objawiających deficyty witamin z grupy B około 17 procent cierpiało na wady i zaburzenia wzroku. Natomiast u 126 w dostateczny sposób zaopatrzonych w te związki, zaburzenia występowały tylko u 2 procent.

Brak witaminy C powodować może zaćmę, zaburzenia funkcji soczewki, szkorbut (który kojarzony jest na ogół z dziąsłami i wypadaniem zębów, jednak prowadzić może również do krwotoków w obrębie spojówek i tkanek oka), jaskrę, oraz owrzodzenie oczu.

Badanie 51 pacjentów cierpiących na niewielkie wrzody w obrębie rogówki wykazały, że u wszystkich bez wyjątku, płyn zwilżający oko zawierał za mało witaminy C. połowa z nich otrzymywała dziennie 1500 mg kwasu askorbinowego i w efekcie. owrzodzenia zagoiły się znacznie szybciej.

Dr Jonathan Wright stosował roztwór witaminy C (w tym wypadku był to askorbinian sodu) w formie kropli do oczu lecząc pacjenta z wrzodem w obrębie rogówki. Trzymiesięczna terapia prowadzona konwencjonalnymi metodami nie przyniosła żadnego efektu, zaś po zastosowaniu tego roztworu, wrzód zanikł w ciągu czterech dni!

Nawet przy dostatecznej podaży kwasu askorbinowego bardzo istotną rolę odgrywa transport, czyli rozprządzenie go w całym organizmie. Bardzo poważne trudności pojawiają się przy zaburzeniach w produkcji insuliny, toteż cukrzycy są szczególnie podatni na zaćmę. Naukowcy z Maryland University stwierdzili, że witamina C chroni soczewkę oka przed związkami chemicznymi powstającymi pod wpływem światła (czyli w wyniku reakcji fotochemicznych). Niewykluczone, że cecha ta powoduje, iż kwas askorbinowy tak skutecznie chroni przed zaćmą.

Deficyt witaminy E może powodować poważne zmiany degeneracyjne siatkówki i soczewki, jak również zaćmę. We Włoszech poddano 400 pacjentów intensywnej kuracji witaminą E. Ich wzrok uległ znacznej poprawie i zwiększyła się też ilość naczyń krwionośnych w siatkówce, co rzecz jasna poprawiło ukrwienie a co za tym idzie - sprawność oczu.

Z kolei badania kanadyjskie pozwalają wnioskować, że witamina E chroni cukrzyków przed zaćmą, bowiem osłabia procesy oksydacyjne, do jakich siłą rzeczy w naszych organizmach dochodzi. Naukowcy z Narodowego Instytutu Zdrowia USA stwierdzili ostatnio, że w obrębie siatkówki witamina E ściśle współdziała z witaminą A. Witamina E oddziałuje na siatkówkę niemal bezpośrednio, w związku z tym zaburzenia powodowane niedoborem witaminy A w znacznym stopniu pogarszają się przy jej deficycie.

## Związki mineralne a zdrowie oczu

Niedobór potasu prowadzi niemal zawsze do stwardnienia tkanki ocznej, do osłabionych i mętnych oczu, do zaburzeń wzroku i do przedwczesnego postarzenia się oczu.

Z kolei dr A. Huber stwierdził, że podawanie wapnia może pomóc w najbardziej uporczywych stanach zapalnych w obrębie warstwy pigmentowej oka. W siatkówce stężenie cynku jest największe w całym organizmie. Przytoczyć tu można konkluzję badań, opublikowanych przez Harvard University: „... niedobór cynku w znacznym stopniu upośledzić może gospodarkę witaminą A w siatkówce oka”. Naukowcy z Maryland University leczyli sześciu pacjentów cierpiących jednocześnie na marskość wątroby i „kurzą ślepotę”. Jeden z pacjentów, któremu podawano równocześnie cynk i witaminę już po tygodniu widział normalnie w nocy. Trzej, którym podawano wyłącznie cynk, również odzyskali normalny wzrok, ale po nieco dłuższym czasie. Natomiast u dwu pacjentów, którym podawano wyłącznie witaminę A, w ciągu dwu tygodni doszło do nieznacznych tylko postępów. Gdy do terapii włączono cynk ich wzrok również uległ normalizacji.

## Świetlik i inne zioła

Niewielkie, kwietne ziele Rzymianie ochrzcili mianem euphrasia, co w wolnym tłumaczeniu znaczy "radość z lepszego wzroku". Ziele to od wieków stosuje się po obu stronach Atlantyku w celu łagodzenia wszelkich dolegliwości związanych ze wzrokiem i oczami. Obecnie figuruje ono zarówno w oficjalnych listach leków homeopatycznych i stosowane jest też przez medycynę klasyczną.

Dr John R. Christopher, znany fitoterapeuta opracował na bazie świetlika bardzo skuteczną płukanekę do oczu. Jako pierwszy zastosował go jego znajomy, jubiler, którego wzrok pogarszał się nieustannie od dwudziestu lat. Po sześciu tygodniach wzrok zaczął się poprawiać, a po trzech miesiącach człowiek ów mógł wykonywać precyzyjne naprawy bez okularów!

Dr Christopher twierdzi, że lek ten jest: "bardzo skutecznym specyfikiem przy zaćmie, jaskrze i innych poważnych chorobach oczu. Oczyszcza gałkę oczną, zmniejsza panujące w jej wnętrzu ciśnienie, pobudza tworzenie się nowej tkanki i regeneruje nerwy wzrokowe".

Przetworzona żywność i nadmierna konsumpcja cukru powodują/ że w oczach odkłada się coraz więcej odpadów. Świetlik jest ziołem, które pomaga w wydalaniu śluzu i toksyn. W pierwszym tygodniu stosowania wyraźnie to widać: oczy są rankiem pełne śluzu, często zaschniętego. Proces takiego oczyszczania wzmacnia mięśnie ocznej poprawiając tym samym akomodację (ogniskowanie wzroku na przedmiotach bliskich i dalekich). Czysta soczewka jest przejrzysta niczym kryształ górski i promienie świetlne mogą bez przeszkód ogniskować się na siatkówce.

Zawierające świetlik mieszanki ziołowe i inne tego typu specyfiki nabyć można w sklepach zielarskich, aptekach homeopatycznych a ostatnio, na fali zainteresowania alternatywnymi metodami leczenia - również w normalnych (czyli alopacyjnych) aptekach. Zawierają one wiele ziół, dobroczynnie wpływających na oczy. Na przykład pieprz Cayenne, który wzmacnia tkankę oka i pobudza jej ukrwienie; ostrzyż długi (kurkuma), zabijający mogące powodować infekcje bakterie, czy liście maliny, które sprzyjają budowie nowej, młodej tkanki ocznej. W niemal wszystkich mieszankach "okulistycznych" znajdziemy świetlik - ziele, które ludzie stosują od 700 lat przeciwko wszelkim problemom z oczami.

Przygotowanie płukanek nie nastęrcza żadnych problemów.

Łyżeczkę od herbaty ziołowego suszu zalewamy filiżanką wrzącej wody destylowanej i odstawiamy, aż zioła opadną na dno a napar nieco przestygnie. Następnie przecedzamy go przez czystą bawełnianą ściereczkę (nie należy używać żadnych materiałów syntetycznych) do wypłukanej wrzątkiem i osuszonej, szklanej butelki. Niewielką ilość wylewamy na szklane naczynie do płukania oczu/ kilka kropli wylewamy wprost na gałkę oczną i mrugamy. Zabieg powtarzamy na drugim oku - oba powinny mrugnąć około dwudziestu razy. Procedurę tę powtarzamy trzy razy dziennie, próbując przy płukaniu coraz dłużej trzymać oczy otwarte. Jeśli z oczami jest rzeczywiście kiepsko, zabieg można powtarzać nawet pięć - sześć razy dziennie, jednak wtedy roztwór powinien być bardziej rozcieńczony. Rozcieńczamy go też, zauważając jakiegokolwiek oznaki podrażnienia. Dr Christopher jest zdania, że powinno się niezależnie od tego przyjmować po trzy kapsułki

tego preparatu dwa razy dziennie. Terapia taka, w połączeniu z właściwym odżywianiem się i ćwiczeniami dla wzroku jest najlepszą drogą do czystych, zdrowych i pięknych oczu. Nawet przy poważnych problemach ze wzrokiem warto spróbować tego rodzaju terapii, choć nie zwalnia to oczywiście od wizyty u okulisty. Natura obdarowała nas świetlikiem i ziele to sprawdziło się wręcz doskonale - od setek już lat. I wiele sensu ma wypróbowanie naturalnych metod, nim sięgnie się po syntetyczne farmaceutyki lub zacznie rozważać możliwość interwencji chirurgicznej.

***"Gdyby świetlik tak często stosować, jak się tego niechaj popsułoby (to interes wytwórcom okularów"***

Nicholas Culpepper (siedemnastowieczny lekarz)

## **Dym szkodzi oczom**

Nieustanny kontakt z dymem w niewielkich pomieszczeniach podrażnia oczy i może doprowadzić do poważnych zaburzeń.

Dr McCarrison, praktykujący w Indiach lekarz, stwierdził u zamieszkujących północne obszary tego kraju Hunzów liczne przypadki jaskry i patologiczne zmiany w obrębie powiek (zgrubienia, szorstkość). Zgodnie z jego przypuszczeniami wynika to bezpośrednio z zamieszkiwania tzw. "chat kurnych" - ogień rozpalany jest pośrodku pomieszczenia mieszkalnego a dym uchodzi umieszczonym bezpośrednio nad nim otworem w dachu. Nie jest to efektywny sposób wentylacji, więc Hunzowie żyją na ogół w zadymionych pomieszczeniach.

Wprawdzie w naszej kulturze epoka kurnych chat minęła dawno, jednak nadal narażeni jesteśmy na zbyt częsty kontakt z dymem - w restauracjach, na imprezach towarzyskich i wszędzie tam, gdzie ludzie palą. Oddziaływaniu temu można do pewnego stopnia zapobiec - przez właściwe odżywianie się i wiodące do lepszego natleniania ćwiczenia fizyczne. Szczególną baczność muszą zachować zwolennicy używek i palacze. Alkohol, kawa, herbata i tytoń rabują organizmowi zarówno witaminy, jak i związki mineralne. Każdy, kto wypala paczkę papierosów dziennie, potrzebuje co dzień 100 mg witaminy C tylko po to, by odrobić związane z paleniem straty. W dymie tytoniowym znajdują się stosunkowo duże ilości cyjanidów, mogące doprowadzić do osłabienia wzroku a nawet do pełnego ociemnienia! Wprawdzie prowadzone w Kanadzie badania udowodniły, że można temu zapobiec, jeśli odpowiednio wcześniej rozpocznie się podawanie dużych dawek witaminy B12, jednak najlepiej jest oczywiście rzucić palenie.

Generalnie musimy dbać o dobrą wentylację pomieszczeń, w których przebywamy i starannie unikać wszelkich źródeł tytoniowego dymu. Nieważne, czy palimy czynnie, czy biernie ratujemy swój wzrok i wzrok swoich bliskich!

## **Właściwe oświetlenie**

Bez światła nie możemy widzieć. Przy złym oświetleniu trudno mówić o dobrym widzeniu, a jeśli permanentnie przebywamy w źle oświetlonych miejscach, to szkodzi to oczom. Mimo to wielu ludzi w ogóle nie troszczy się o ten środowiskowy czynnik, na który tak łatwo jest wpłynąć. Odnośnie tego można przytoczyć wyniki badań przeprowadzonych przez pewną londyńską placówkę naukową: u prawie wszystkich starszych osób wzrok poprawił się wyłącznie dlatego, że w ich mieszkaniach wymieniono żarówki na silniejsze! Być może z wiekiem po prostu mniej światła wpada na siatkówkę. Inne z kolei badania wskazują na to, że robotnicy w średnim wieku potrzebują więcej światła i większego kontrastu pomiędzy miejscem pracy a tłem, niż w przypadku robotników młodych.

Jednak w każdym wieku potrzebujemy odpowiedniej ilości światła \_ to nie ulega kwestii! Dr Philip Hughes zaleca, by na biurku, przy którym pracujemy, postawić lusterko. Jeśli w pozycji, jaką normalnie przyjmujemy do pracy, widać w nim odbicie źródła światła, to znaczy, że oświetlenie zostało ustawione niewłaściwie. Musimy unikać jaskrawego światła i jego odbić. I nie jest to skomplikowane - wystarczy zmienić ustawienie lampy, a jeśli to niemożliwe - przesunąć biurko. Gdy w domu mamy kłopoty z czytaniem, przystawiamy sobie lampę nieco bliżej, ustawiając ją z tyłu, z prawej strony, by światło się nie odbijało. Dr Robert Gillian zaleca do czytania lampę ze zginanym ramieniem, wyposażoną we wbudowany reflektor - tak jak światło

samochodu. Z odległości połowy stołu czy biurka lampa taka daje blisko dziesięć razy więcej światła niż lampa tradycyjna, nie oślepiając przy tym, bo dzięki elastycznemu ramieniu można ją odpowiednio ustawić.

Kolejny specjalista, dr John Ott zaleca, by przy czytaniu stosować żarówkę o mocy co najmniej 100 W, zaś przy oglądaniu telewizji zapalać za swoimi plecami lampę 40-watową. Wszystko zaś ma jeden tylko cel: dostosować sposób oświetlenia do zróżnicowanych wymogów, jakie stawiamy naszym oczom.

## **Za wszelką cenę chronić wzrok**

By dać z siebie wszystko, oczy potrzebują odpowiedniego światła, treningu, właściwej ilości wypoczynku i dobrego odżywiania. Możemy chronić wzrok, dając oczom wszystko, czego potrzebują! Możemy zapobiegać dolegliwościom i wspomagać proces naturalnej regeneracji. Istnieje jednak kolejny problem, z którym trzeba się zmierzyć.

Dr John Tobe informuje, że około 75 procent młodych ludzi, którym zalecono noszenie okularów z powodu wywoływanych wzrokiem bólów głowy, pierwotnie w ogóle by ich nie potrzebowało. Jednak w tej chwili są one im już niezbędne, bo noszenie okularów osłabiło ich wzrok. Powiększające soczewki zmniejszają naturalne obciążenie mięśni ocznych i trwale mogą w związku z tym osłabić wzrok. Ćwiczenie wzroku, wykonywane codziennie wzmacnia je i uelastycznia. Zatem to właśnie one, w połączeniu z lepszym odżywianiem powinny być pierwszym krokiem w pozbywaniu się dolegliwości. Okulary powinny stanowić przysłowiową ostatnią deskę ratunku!

Niestety, okularnicy są dla wielu ludzi dobrym źródłem dochodu. Jeden z magazynów konsumenckich odkrył proceder przerażający: "niektórzy okuliści fałszowali wyniki badań traktując oczy swych klientów mikrobłyskami świetlnymi. Badania przeprowadzone w New Jersey ujawniły, że blisko 88 procent klientów salonów optycznych otrzymało nieprawidłowe okulary. Łącznie z tymi, którzy mieli oczy bez zarzutu - im narajono szkła bez dioptrii, czyli nie różniące się niczym od zwykłego szkła okiennego".

Czy możemy coś przeciwko temu przedsięwziąć? Najpierw musimy zwrócić uwagę na zaspokojenie podstawowych potrzeb naszych oczu. Szczególnie jeśli chodzi o sposób odżywiania się - istnieje coraz więcej przesłanek wskazujących, że był to czynnik do tej pory za mało doceniany.

Dr Ben C. Lane stwierdził u swych krótkowzrocznych pacjentów poważne błędy dietetyczne i wynikające z nich stany niedoborowe. Z kolei dr Hunter jest zdania, że napoje nasycone dwutlenkiem węgla powodują zawężanie naczyń krwionośnych w białkówce, co sprzyja postępującej krótkowzroczności. Badania naukowe potwierdziły, że zwiększone ilości cennego biologicznie białka może w pewnym stopniu pomóc. Zwiększona o blisko 90 procent podaż białka u dzieci w wieku szkolnym doprowadziła do powstrzymania postępującego dotychczas procesu, a niektórych przypadkach uzyskano cofnięcie się krótkowzroczności o kilka dioptrii. Druga grupa dzieci pozostała przy dotychczasowym sposobie odżywiania się i u nich doszło do "normalnego" pogłębienia się wady.

Dr Stanley Evans i dr Merrill J. Allen stwierdzili podobne oddziaływanie odżywiania się na rozwój jaskry, a dr Robert Rodale zebrał dowody, potwierdzające, że właściwe odżywianie się może zapobiec rozwojowi zarówno zaćmy, jak i jaskry - również przypadku zwiększonej z przyczyn genetycznych podatności.

Bardzo istotnym czynnikiem jest też wybór odpowiedniego lekarza. Najlepiej takiego, który docenia rolę odżywiania w prawidłowo prowadzonej terapii. Takim przykładem jest w USA chirurg-okulista dr Azar. Wspólnie z wybitnym dietetykiem dr Mackie Shilstone otworzyli w Nowym Orleanie klinikę okulistyczną (znaną już na całym świecie klinikę Azara). W przypadku wielu przybywających tam pacjentów stwierdza się, że kosztowna operacja jest zupełnie zbędna, bowiem stan wzroku może ulec zdecydowanej poprawie wyłącznie za sprawą odpowiedniej diety i ćwiczeń. Zaś w sytuacji, gdy operacja jest konieczna, bardzo podobny program pomaga w pełnej rekonwalescencji. Mniej niż jedna czwarta pacjentów, chcących się u dr Azara poddać operacji jest rzeczywiście operowana, co bardzo dobitnie świadczy o możliwościach prawidłowej diety i odpowiednio dobranych ćwiczeń!

Z własnego doświadczenia wiem, że podstawowym warunkiem zachowania zdrowia oczu jest odpowiednie przedstawienie dietetyczne, połączone z codziennymi ćwiczeniami - oczu i całego ciała. Chciałabym w tym miejscu zaapelować do wszystkich Czytelników: kierując się zdrowym, ludzkim rozsądkiem zachowajmy niezmacone światło oczu na całe życie. Rzadko kiedy jest za późno by wprowadzić wiodące do tego zmiany

w naszym życiu. Musimy tylko w niewielkim stopniu zmienić nasze dotychczasowe nawyki, zamieniając te gorsze -lepszymi. Zdrowie, spokój i szczęście są darami Bożymi, które przysługują wszystkim od urodzenia. Wszystkim życzę promiennego zdrowia

Patricia Bragg

## O autorce

Dr Patricia Bragg jest specjalistką w zakresie żywienia, urody i zdrowia, czynną zawodowo jako doradca menedżerskiego establishmentu, gwiazd sceny i kina, tancerzy, muzyków i sportowców.

Córka znanego specjalisty dr Paula C. Bragga rychło sama zdobyła międzynarodowe uznanie, kierując w USA stacjonarnymi seminariami dotyczącymi zdrowia i sprawności fizycznej, przeznaczonymi dla dorosłych i młodzieży. Na zaproszenia prowadzi również odczyty we wszystkich anglojęzycznych krajach. Patricia Bragg jest wraz z ojcem założycielem wydawnictwa Bragg Health Library (biblioteki zdrowia Braggów), sama stanowiąc doskonały przykład głoszonych przez siebie (i ojca) porad dotyczących zdrowia.

Autorka jest (ze strony matki) w piątym pokoleniu Kalifornijką i już od dziecka miała szeroką styczność z holistycznymi koncepcjami, reprezentowanymi przez ruch higieny naturalnej. W szkole błyszczała nie tylko w sporcie - w trakcie studiów zdobyła liczne nagrody i naukowe stypendia. Jest ponadto utalentowaną muzyczką, dobrą tenisistką, pływaczką i alpinistką.

Naukę na pewien czas przerwał poważny wypadek samochodowy - Patricia w wyniku doznanych urazów przejściowo straciła wzrok, jednak determinacja i silna wola, w połączeniu z silnym zaangażowaniem ojca umożliwiły pełne jego odzyskanie.

Po ukończeniu studiów Patricia Bragg doktoryzowała się na Uniwersytecie Kalifornijskim w dziedzinie nauk medycznych.

Popularność jej osoby jako doradcy i prelegenta wiąże się w dużym stopniu z wielkim osobistym zaangażowaniem oraz zdolnością do szybkiego nawiązywania kontaktu z ludźmi.

# SPIS TREŚCI

<b>IDEALNE ZDROWIE .....</b>	<b>2</b>
Rozdział 1	
<b>WZROK - DOBRO NAJWYŻSZE .....</b>	<b>2</b>
Jak odzyskałam wzrok .....	3
Nauka - nie terapia .....	3
Słowo ostrzeżenia .....	3
Najważniejszy narząd zmysłu .....	3
Pielęgnowanie wzroku ważne w każdym wieku .....	4
Rozdział 2	
<b>BUDOWA OKA .....</b>	<b>5</b>
Trójwymiarowe widzenie barwne .....	5
Naturalna ochrona oczu .....	6
Mięśnie oczne .....	7
Skomplikowany mechanizm widzenia .....	8
Rozdział 3	
<b>CO POWODUJE WADY WZROKU? .....</b>	<b>9</b>
Cywilizacja stawia oczom wielkie wymagania .....	9
Czy okulary są koniecznością? .....	10
Nie wstydź się okularów .....	11
Okulary bez oprawek .....	11
Prawidłowe okulary .....	12
Szklą kontaktowe .....	12
Uwaga na przyciemniane szklą! .....	13
Choroby oczu .....	14
Związek między zdrowiem oczu i zębów .....	14
Telewizja i kino zagrożeniem dla oczu? .....	15
Czytać i pracować przy właściwym oświetleniu .....	15
Wiek nie ma wpływu na sprawność wzroku .....	16
Rozdział 4	
<b>ODŚWIEŻYĆ OCZY TLENEM .....</b>	<b>17</b>
Pobudzić ukrwienie oczu .....	17
Zimna i gorąca woda .....	17
Ćwiczenia oddechowe .....	17
Ćwiczenie oczyszczające .....	19
Płukanie kroplami do oczu .....	19

Rozdział 5	
<b>ODPREŻYĆ OCZY ŚWIATŁEM I CIEMNOŚCIĄ</b> .....	20
Oczy nastawione są na światło .....	20
Rozpieszczajmy oczy światłem - ale nie za bardzo .....	21
Światło słoneczne - uroda i zdrowie .....	21
Terapia słoneczna .....	21
Pomiędzy światłem a ciemnością .....	22
Palming odpręża wzrok .....	23
Sztuka regenerującego snu .....	23

Rozdział 6	
<b>TRENING MIĘŚNI OCZNYCH</b> .....	25
Chód niedźwiedzia .....	25
Mięśnie oczne - cztery specjalne ćwiczenia .....	26
Mruganie .....	27
Ćwiczenia a rytm .....	27
"Krojenie ciasta" .....	27
Słowo o ortooptyce .....	28
Pokarm dla ducha .....	28

Rozdział 7	
<b>ODPOWIEDNIO NAKARMIĆ OCZY</b> .....	30
Jesteś tym, co jesz .....	30
Czego unikać .....	31
Żywe pokarmy - żywy wzrok .....	31
Siatkówka i rogówka potrzebują witaminy A .....	31
Kompleks witamin B dla nerwów wzrokowych .....	32
Witamina B1 poprawia siłę wzroku .....	33
Witamina B2 przeciwko światłowstrętowi .....	33
Witamina B6 odpręża oczy .....	33
Witamina PP - czynnik konieczny .....	33
Witamina B12 utrzymuje młodość oczu .....	34
Witamina C zapobiega zaćmie .....	34
Witamina D przeciwko zaćmie i krótkowzroczności .....	34
Witamina E wyostrza wzrok .....	35
Witamina K zapobiega krwotokom .....	35
Bioflawonoidy i rutyna na wzmocnienie naczyń włosowatych .....	36
Dodatki witaminowe -tylko naturalne .....	36
Oczy potrzebują organicznych związków mineralnych .....	36
Potas chroni miękkie tkanki oka .....	37
Terapeutyczne oddziaływanie wapnia .....	37

Białko wzmacnia oczy .....	37
----------------------------	----

## Rozdział 8

<b>W ZDROWYM CIELE ZDROWE OCZY</b> .....	38
Ważne - regularne wydalanie .....	38
Chód - najlepsza forma ruchu .....	39
Uwaga na postawę .....	40
Nie jeść za dużo .....	41
Wyrzuć solniczkę! .....	41
Post uwalnia organizm od toksyn .....	42

## Rozdział 9

<b>MECHANIZMY PSYCHOSOMATYCZNE</b> .....	43
Oczy i emocje .....	43
Przemęczona psychika - przemęczone oczy .....	44
Oddziaływanie barw .....	45
Rozluźniająca przyjemność .....	45
Zastępowanie myśli .....	45
Wzmocnić siłę nerwów .....	46

## Rozdział 10

<b>LIFTING A OCZY</b> .....	46
Lepszy wzrok i lepsze zdrowie .....	46
Lepszy wygląd - lepsze samopoczucie .....	47
Dla mężczyzn i kobiet w każdym wieku .....	47
Przebieg operacji .....	47
Mini-lifting twarzy .....	48
Korekta podbródka .....	48
Przed i po operacji .....	48

## Rozdział 11

<b>PROGRAM 90-CIODNIOWY</b> .....	49
Tylko trzydzieści minut dziennie .....	49
Jeśli kochasz swe oczy, karm je właściwie .....	50
Wysiółek fizyczny .....	50
Wiek nie musi być ciężarem .....	50
Pozytywne nastawienie .....	51

## Rozdział 12

<b>KILKA SŁÓW UZUPEŁNIENIA .....</b>	<b>52</b>
Wzrok a praca przy komputerze .....	52
Oczy a samochód .....	55
Witaminy i związki mineralne .....	57
Błędy dietetyczne .....	57
Witaminy a zdrowie oczu .....	58
Związki mineralne a zdrowie oczu .....	60
Świetlik i inne zioła .....	60
Dym szkodzi oczom .....	61
Właściwe oświetlenie .....	61
Za wszelką cenę chronić wzrok .....	62
O autorce .....	63