

UNAPREDITE VID
Odbacite naočare

Naslov originala: Eye See: Prevent and Reverse Eye Disease -
Get Rid of Your Eyeglasses! by Lorraine Day, M.D.
Copyright za Srbiju: Metaphysica

Izdavač: Metaphysica
Prevod: Aleksandar Veljić
Tehnička priprema: Metaphysica
Štampa: Stručna knjiga
Tiraž: 500
Distribucija: Metaphysica 011/292-0062



Dr Lorin Dej

UNAPREDITE VID

Odbacite naočare

Metaphysica

UNAPREDITE VID Odbacite naočare

Ja sam doktor Lorin Dej i ovde ćemo govoriti o smetnjama sa vidom. Ja sam doktor medicine. Petnaest godina sam radila kao predavač na medicinskom koledžu u San Francisku koja je u sklopu Univerziteta u Kaliforniji. U toj ustanovi bila sam profesor i prodekan u Odeljenju za ortopedske operacije. U glavnoj gradskoj bolnici u San Francisku radila sam kao hirurg.

Godine 1992. na grudima mi se pojavila mala grudva za koju je hirurška biopsija pokazala da je kancerogena. Reč je bila o raku dojke. Priču o mojoj bolesti koja je u jednom trenutku proglašena za neizlečivu, detaljno sam opisala u knjizi "Kako sam pobedila rak". Dovoljno je da vam ovde kažem da sam odbila da idem na hemoterapiju, zračenje i operaciju dojke, a to su bile terapije kojima su me učili tokom studija medicine. Odbila sam takve terapije zbog njihovog destruktivnog dejstva na imuni sistem zato što je imuni sistem jedini koji može da održi i sačuva organizam u dobrom zdravlju. Umesto tih terapija ja sam odlučila da ozdravim pomoću prirodnih metoda, putem plana u deset tačaka koji je sasvim prirodan, koji nema nikakvih neželjenih propratnih efekata i koji je potpuno besplatan osim troškova za hranu, a hranu iovako-ionako moramo da kupujemo.

Iako se dogodilo da je moj rak dojke za manje od tri sedmice porastao od gromuljice do veličine grejpfruta, i iako sam osećala strašan bol, odbacila sam sve uobičajene terapije lečenja zbog njihovog opasnog, čak smrtonosnog ishoda koje nose sa sobom. Slike možete da vidite na mom sajtu www.drday.com

Poslali su me kući da umrem i jedne noći nisu očekivali da ću tu noć preživeti. Ali živa sam i nemam rak, a prošlo je 12 godina od kako mi se prvi tumor pojavio u organizmu.

Kada se tumor prvi put pojavio, stanje mi se pogoršavalo u naredne dve godine sve dok nisam otkrila prirodni metod lečenja koji se sprovodi u deset tačaka. Kada sam potpuno primenila ovaj metod sa stoprocentnom posvećenošću, bilo je potrebno samo osam meseci da tumor nestane i dodatnih 10 meseci da povratim životnu snagu, tako da sam posle 18 meseci sasvim ozdravila. Tokom tog dugotrajnog iskustva naučila sam kako se oporaviti od bukvalno svake bolesti zato što ne samo da sam bolovala od raka, nego sam imala i neke ključne simptome Parkinsonove bolesti, multipl skleroze i nekoliko drugih poremećaja. Kako sam se oporavljala od raka, svi ovi simptomi su takođe nestali. Tako sam shvatila da je glavni uzrok svih naših oboljenja kršenje tih 10 osnovnih principa zdravlja koji su stalno u funkciji u našem organizmu, kao što zakon gravitacije utiče na svako živo biće na Zemlji, bili mi svesni tog zakona ili ne.

Poremećaji sa vidom i očni problemi ne padaju sa neba, niti se dešavaju sami od sebe. Svi oni imaju svoj uzrok. Klasična medicina priznaje da ne poznaje uzroke mnogih bolesti, uključujući tu i poremećaj vida, tako da sve što rade je da zataškavaju simptome lekovima koji su u stvari opasne

hemikalije. Lekovi nikada ne izleče bolesti. Štaviše oni imaju negativno dejstvo i oštećuju druge organe u vašem organizmu, čak i onda kada ništa ne čine da preokrenu vaše očno oboljenje ili poremećaj koji imate sa vidom. Ali, postoji način da se postigne napredak u lečenju očnih oboljenja i poremećaja. O tome ćemo ovde govoriti.

Prvo da vas upozorim ukoliko pijete bilo kakve lekove za opšti problem sa vidom ili neki specifičan poremećaj, nemojte naglo da prestane sa upotrebom lekova zato što je to opasno. Prvo uključite u svoj život plan u deset tačaka, pa tokom primene istog plana vi ćete sa svojim lekarom, ako se odlučite i za lekara, shvatiti da vam lekovi u jednom trenutku više nisu potrebni. Još nešto: imate ustavno pravo i pravo od Boga da lečite sami sebe i da odlučite šta je ispravno za vaš organizam, ali ako donesete ovakvu odluku onda odgovornost morate da preuzmete na sebe. Veliki deo u oporavljanju od bolesti igra preuzimanje odgovornosti za vaše postupke, ali to mora da bude vaš lični izbor.

Jedno od najužasnijih pomisli svake osobe je da će oslepeti. Izgubiti vid je katastrofa koja menja svaki aspekt nečijeg života. U poslednje vreme došlo je do dramatičnog porasta oboljenja očiju. U periodu od 1991. do 1999. procenat dijabetičara je u Americi porastao sa 14 na 25%. Problem sa dijabetičkom retinopatijom, a to je ozbiljan poremećaj u radu mrežnjače oka do koje dolazi zbog dijatebesa, porasla je sa 7 na preko 17%. U istom periodu slučajevi glukomije porasli su sa 4,5% na 14%. Slučajevi makularne degeneracije porasli su sa 5 na 17%. Globalno gledano, broj ljudi starosti preko 65 godina sa jednom od ove tri bolesti porastao je sa 13 na 45 % u periodu od 1991.

do 1999. To znači da preko 60% Amerikanaca u dobi od 65 godina i stariji pate od jedne od ova tri klasična oboljenja oka. Pored toga, oko 20 miliona ljudi u Americi ima mrenu na očima.

Ortodokсна medicina smatra ove poremećaje oka velikim misterijama. Autori poštovanih udžbenika i napisa stalno napominju da nisu poznati uzroci ovih očnih oboljenja. Ali uzroci su poznati, baš kao što su poznati uzroci svih oboljenja ukoliko čovek pažljivo i istrajno ispituje. Nedavni naslov iz jednog žurnala o nacionalnom zdravlju kaže: "Gubitak vida usled oboljenja očiju porašće kako Amerikanci budu starili". Ali to ne mora da se dogodi! Jedini razlog zašto ljudi gube vid kako stare je u tome što se ne potčinjavaju prirodnim zakonima o zdravlju koje smo grupisali u 10 tačaka. Da živimo u okviru tih 10 zakona, stariji ljudi ne bi imali tih očnih smetnji.

Ali, kako ljudi stare i odlaze u penziju, tako imaju više vremena na raspolaganju. Deca su porasla, nisu više kod kuće, tako da ljudi imaju više vremena. Ljudi takođe tada imaju tendenciju da sebe časte, da puštaju sebi na volju, zato što rezonuju da su ispunili svoje dužnosti, pa sada mogu da sebe nagrade za to. Ali, cena takvog stava je užasna. U prirodi postoje zakoni: fizički i hemijski zakoni, zakoni o astronomiji i mnogi drugi zakoni u koje spadaju i zakoni o dobrom zdravlju. Nepokoravanje bilo kom od tih zakona, bilo usled neznanja ili pobune protiv istih, povlači sa sobom posledice. Ako se ne obazirete na zakon gravitacije i skočite sa visoke zgrade, verovatno ćete poginuti. Ako se ne obazirete na zakone fizike i stanete pred auto koji juri, verovatno ćete poginuti. Ako se ne obazirete na zakone o

zdravlju i ishrani i jedete onako kako vi želite umesto onoga kako treba, vrlo je verovatno da ćete se razboleti i umreti, i da će to umiranje biti bolno.

Prirodni zakoni su primenljivi na svakog čoveka i na svaki deo tela, dakle i na oči. Stoga je imperativ da shvatimo prirodne zakone o zdravlju i da živimo u granicama istih, što je jedini način da ostanemo zdravi i bez ikakve bolesti.

Dakle, šta su uzroci oboljenja očiju i kako možemo da ih sprečimo ili izlečimo? Nije ništa komplikovano. Iznenadićete se kako je lako sprečiti te strašne poremećaje kod očiju koji neretko vode u slepilo. Ako je sve tako jednostavno, zašto dolazi do dramatičnog porasta oboljenja očiju i gubitka vida? To je i najvažnije pitanje u svemu ovome. Možete da saznate šta je uzrok tih oboljenja očiju i šta treba učiniti da se ona spreče ili izleče, ali nije dobro ako niste u stanju ili ne želite da učinite ono što je potrebno da biste sprečili ili izlečili oboljenja koja ugrožavaju vaš vid. Najvažnija stvar koju ćete naučiti ovde jeste šta treba učiniti za svoj vid.

Mrena

Prvo da analiziramo mrenu. Mrena je svaka neprozirnost u očnom sočivu. Kada kažemo neprozirnost, mislimo na neku stvar koja nije dovoljno jasna ili vidljiva. Očno sočivo je kao prozor na prednjem delu oka kroz koji gledate. Kada ono postaje zamrljano ili nejasno, onda i vaš vid postaje zamrljan odnosno nejasan. Ako se to stanje nastavi, lako možete da oslepите. Mrena je prisutan kod 60% ljudi koji su starosne dobi od 65 do 74 godine. Ljudi stariji od 75 godina u 70% slučajeva pate od mrene.

Šta su uzroci mreene? To je, najpre, prerađeni beli šećer. Šećer se akumulira u oćnom soćivu i ta akumulacija mođe da dovede do lomljenja ćelija.

Drugi uzrok su mlećni proizvodi: mleko, sir, puter, jogur, sladoled i svi drugi mlećni proizvodi zatamnjuju oćno soćivo, a to predstavlja definiciju mreene.

Uzrok broj tri: masnoće i ulja koja se zagrevaju u procesu kuvanja hrane.

Ćetvrti: nedostatak pravilne ishrane u koje spada nedostatak ishrane voćem i povrćem, hranom koja je bogata vitaminima A, C, E i B. Ti vitamini nalaze se u celoj, prirodnoj hrani, a to su voće i povrće, a ne pilule koje su dodatak ishrani. Istrađivaći su nedavno otkrili da žene koje su imale dovolju kolićinu vitamina C u voću i povrću, imale su pet puta manju šansu da obole od mreene u odnosu na one koje nisu imale takvu ishranu.

Peti uzrok je dehidracija. Dovoljna kolićina vode je neophodna da se uklone otpaci iz oka i da se oni eliminišu iz organizma.

Šesti uzrok je stres. On pojaćava dehidraciju. On, štaviše, pojaćava produkciju oksidanasa u organizmu, a to su toksićna jedinjenja koja podupiru stvaranje mreene.

Sedmi uzrok je pušenje. Pored nikotina, u cigaretama postoje druge brojne toksićne materije koje dovode do nastanka mreene.

Osmi uzrok su kapljice za oći koje se koriste za lećenje glaukome i mnogi drugi lekovi koji se koriste u medicini.

Deveti uzrok su razni zaslađivaći koji veoma oštećuju vid i u nekim slućajevima dovode do slepila, o ćemu ćemo kasnije govoriti.

Deseta stvar je da je mreena povezana sa nekim drugim sistemskim oboljenjima kao što su dijabetes i mladalaćki artritis. Klasićan tretman sastoji se u hirurćskom odstranivanju mreene i ugradnji novih oćnih soćiva. Nikada se ne spominje plan koji bi omogućio da se spreći ili preokrene problem.

Šta onda ćovek treba da uradi da bi sprećio ili izlećio mreenu? Odgovor koji se nameće je da treba prestati sa stvarima koje su uzrok nastanka mreene. Treba prestati sa konzumiranjem rafinisanog šećera. Taj šećer se nalazi u tortama, kolaćima, sladoledu, bombonama, gaziranim pićima i drugim slatkićima. Reć je takode o šećeru koji se krije u svim obraćenim namirnicama. Prirodan šećer koji se nalazi u celom prirodnom voću, jabukama, pomorandžama, bobicama, bananama i drugom voću neće vam ošetiti oći ako ih jedete u prirodnom, celovitom stanju.

Takode morate da ostavite sve mlećne proizvode kao što su mleko, sir, jogurt, sladoled i drugi, kao i da prestanete da jedete masnoće i ulja u mesu, živini, ribama i da ne upotrebljavate masti i ulja za kuvanje.

I nemojte jesti rafinisane namirnice (kao one iz prodavnice) zato što su masnoće i ulja u njima posebno štetni. Prestanite da jedete rafinisanu hranu jer bukvalno svaka takva namirnica sadrži MSG i zaslađivać za obradu hrane i mnoge druge štetne dodatke. Poćnite da jedete povrće i prirodnu hranu, to jest voće, povrće i žitarice u njihovom prirodnom obliku.

Poćnite sa fizićkim većbama, ćak i ako to podrazumeva da samo hodate. To će pojaćati krvotok i doneti vaćim ćelijama kiseonik koji daje život. To će i ćelijama vaćih oćiju doneti

kiseonik i pomoći će da se izluče toksične materije iz oka i iz ostalih organa. Počnite da pijete najmanje 10 čaša vode dnevno - to je količina vode koju svakog dana izgubi vaš organizam usled samog procesa življenja. Veću količinu vode morate da pijete kada radite naporne poslove, kada ste pod stresom i tokom toplog vremena.

Prestanite da pijete alkohol, kafu, crni čaj i druge napitke koji sadrže kofein i tein, jer svi oni dehidriraju vaš organizam budući da je kofein diuretska supstanca, što znači da uzima više tečnosti iz vašeg organizma u odnosu na tečnost koju unosite od tih napitaka.

Izložite se obilju svežeg vazduha i sunčevih zraka pošto su oboje apsolutno neophodni za zdrave ćelije u svakom organu vašeg tela. Oboje pojačavaju imuni sistem i pomažu eliminaciju toksina iz organizma.

Idite na spavanje u pola deset uveče, najkasnije u deset. To omogućava vašem telu da se odmori, regeneriše i popravi oštećene ćelije. Naučite kako da se izborite sa stresom, ali ne tako što ćete stiskati zube. Morate da očuvate ispravan stav o životu, to jest stav zahvalnosti. Budite zahvalni za ono što imate. Veoma je tačno da veselo srce deluje kao lek. Ružno ponašanje, bes, gundanje, sebičnost, gorčina - svi ti loši stavovi utiču da se stvaraju negativne hemikalije u organizmu koje za posledicu imaju oboljenja svih vrsta.

Ovih 10 tačaka: ispravna ishrana (uzimanje, voća, povrća i žitarica u njihovom prirodnom obliku), fizičko kretanje, odgovarajuća količina vode, izlaganje suncu, svež vazduh, uzdržavanje od alkohola, kofeina, šećera, zaslađivača i svih drugih hemijskih dodataka u vašoj ishrani, pravilno odmaranje u pravilno doba noći, poverenje u Boga, zahval-

nost i dobra volja koja podrazumeva nesebičnost - to je tih 10 tačaka koje sam upotrebila da pobedim rak koji je pretio mom životu. Te stavke deluju odlično na doslovno svaku bolest, uključujući i bolesti oka.

Makularna degeneracija

Naredna pojava je makularna degeneracija. Ona je definisana kao progresivan gubitak vida koji nastaje usled degeneracije makule oka. Makula oka je delić mrežnjače koji je odgovoran za naš vid. Degeneracija makule je glavni uzrok gubitka vida u Americi i Evropi kod ljudi koji su stari preko 55 godina. To oboljenje napada centar mrežnjače i dovodi do gubitka centralnog vida, dok se periferni vid održi bar za izvesno vreme tokom progressa te bolesti. Ova degeneracija je glavni uzrok potpunog slepila kod starijih ljudi.

Koji su uzroci tog oboljenja? Nemojte da vas iznenadi kada čujete da su uzroci ovog oboljenja uglavnom isti kao i uzroci nastanka mrežnjače. Kao što sam rekla, bolesti ne padaju sa neba. Mi ih sebi dajemo zbog načina na koji jedemo i živimo svakog dana.

I evo tih uzroka: prvi je prerađeni šećer; drugi je alkohol; treći pušenje; zatim masnoće i ulja koje se kuvaju ili prerađuju u namirnicama kao što su pržena jela, hamburgeri i slično; peto, nedostatak ishrane prirodnim namirnicama koje sadrže vitamine iz grupe A, D, E i cink - nedostaci tih materija izazivaju oštećenje od strane slobodnih radikala.

Šesti uzrok je povišen krvni pritisak kao veliki rizičan faktor za nastanak ove bolesti. Sedmi je MSG i zaslađivači u hrani koji su poznati kao ekscitotoksini, a i druge hemikalije u prerađenoj hrani i hrani koja se služi u restoranima.

Osmi uzrok je dehidracija, koja podrazumeva i nedostatak vode i pijenje alkohola, kafe i napitaka koji sadrže kofein.

I deveti uzrok je stres. Jasno vidimo da je makularna degeneracija posledica nepotčinjavanja zakonima zdravog života o kojima smo već govorili.

Veštački zaslađivači

Ovde ćemo malo da govorimo o eksito toksinima, a to su MSG i zaslađivači u hrani. MSG je otkriven kao materija koja ozleđuje mrežnjaču i oštećuje vid. On je nehranljivi pojačivač ukusa u hrani koji se dodaje u bukvalno svaku upakovanu hranu iz prodavnice, u brzu hranu i u hrani koja se služi u restoranima. Obično je maskiran pod imenom "hidraulični protein za povrće", ili "aroma prirodnog ukusa". On se prodaje u prodavnicama i sa markama "aksent" i dr. On ulepšava ukus hrane, ali je smrtonosni toksin.

Od 1940. do danas, svake decenije količina MSG dodatka u hrani se udvostručavala. Dva oftamologa, Lukas i Njuhaus su 1953. rešili da testiraju MSG na mladuncima miša u cilju proučavanja bolesti koja je poznata pod imenom "nasledna distrofija mrežnjače oka". Kada su proučili tkivo oka žrtvovanih životinja došli su do zapanjujućih otkrića. MSG su uništili sve nervne ćelije u unutrašnjim slojevima mrežnjače, a te ćelije su vizuelni receptori oka.

Desetak godina kasnije doktor Džon sa univerziteta u Sent Luisu, neurolog, ponovio je ovaj eksperiment Lukasa i Njuhausa. Njegovi nalazi pokazali su da MSG ne samo da je toksičan za mrežnjaču oka, već i za mozak. Kada je proučio mozak životinja, otkrio je da su specijalizovane ćelije u

kritičnim oblastima mozga životinja - hipotalamusu - uništene od jedne doze MSG-a.

Pacovi koje su u Japanu hranili MSG hranom imali su tanju mrežnjaču i počinjali su da oslepljuju. Tokok šest meseci su ih hranili sa tri različite vrste hrane. U obrocima je bilo velike količine MSG-a, male količine MSG-a, ili ga uopšte nije bilo. U životinjama koje su jele velike količine MSG-a, mrežnjača oka se istanjila za čak 75%. Testovi koji su pokazivali reakciju mrežnjače na svetlo otkrili su da je vid pacova bio oštećen. Oni koji su jeli umerene količine MSG-a takođe su imali oštećenje vida, ali u manjoj meri.

MSG je otrov i oni koji se bave sastojcima hrane su odobrili otrov. Taj otrov prouzrokuje gubitak vida, slepilo, moždane tumore, Alchajmerovu bolest, Parkinsonovu bolest i druge neurološke bolesti.

Sada da spomenemo i neutralne slatkiše. Oni se spominju pod nazivom "aspartam". Da li je ova sintetička zamena za šećer otrov koji je odobrila vlada? Itekako. To je neurološki otrov koji lagano truje ljude širom sveta, a vladino ministarstvo za ishranu mu je dalo "zeleno svetlo". Donald Ramsfeld je bio šef jedne od najvećih farmaceutskih korporacija u svetu. Ramsfeld je bio sekretar odbrane u administraciji Džordža Buša. U martu 1977. ta korporacija ga je zaposlila.

U tekstu koji je poslao osoblju rečeno je da će upotrebiti sve svoje veze i učiniti da neutralni zaslađivač, to jest "aspartam" bude odobren za upotrebu. Godine 1981. upotrebio je svoju polugu vlasti da dobije delimično odobrenje vlade za upotrebu ovog veštačkog zaslađivača i pored protesta onih

koji su branili interese kupaca zbog svih negativnih posledica koje nanosi taj toksin.

Istraživanja Odseka za ishranu su pokazala da su laboratorijski testovi te farmaceutske korporacije bili bezvredni, lažni i da su prikazivali netačne podatke. Izveštaj tog Odseka doveo je do istrage o pokušaju korporacije da obmane merodavne institucije koje se bave ishranom stanovništva. Ali, od tog vremena, odobrenje ovog sintetičkog zaslađivača nastavilo je da se proširuje i danas se može pronaći u 7.000 namirnica, napitaka i lekova koji se uobičajeno koriste.

Godine 1994. pokazalo se da 94% tegoba i poremećaja zdravlja, na koje se stanovništvo požalilo Odeljenju za ishranu i lekove, dolazi između ostalog i usled ovog zaslađivača. Isti odsek je objavio listu od 92 simptoma koji ukazuju na trovanje "aspartamom". U te simptome spadaju i astma, rak mozga, seksualna disfunkcija, razdražljivost, drhtavica, problemi sa vidom, višak kilograma, hroničan premor i smrt.

Uprkos svim negativnim posledicama po zdravlje potrošača, broj namirnica, napitaka i lekova koji sadrže "aspartam" raste iz godine u godinu. U svojoj knjizi doktor Roberts je do najsitnijih detalja izložio sve posledice tog toksina po zdravlje ljudi. Rasel Blejlok, međunarodno priznat hirurk, podržava Robertsov rad. On je autor knjige o eksidu toksinima i njihovom ukusu koji ubija. U mnogim izveštajima koje je sprovela vlada, zdravstveni radnici, i u nezavisnim izveštajima, nalazi se obimna dokumentacija koja podupire njihove zaključke.

Korisnici "aspartama" mogu da dožive gubitak pamćenja, seksualne disfunkcije, slepilo, preskakanje srca, glavobolje,

drhravice, gubitak sluha, neravnotežu šećera u krvi, razdražljivost i razne stepene ludila. Određen broj onih koji su konzmirali "aspartam" pokazali su razne neurološke simptome među kojima su multipl skleroza, Alchajmerova i Parkinsonova bolest i lugarična oboljenja.

Metil-alkohol, koji je takođe poznat i kao metanol, predstavlja razloženi proizvod "aspartama", a ujedno je i metabolički otrov. On može da izazove ozbiljna oštećenja tkiva, posebno slepilo, kao i smrt. Simptomi trovanja metanolom su glavobolje, vrtoglavica, mučnina, probavne smetnje, slabost, nesvestica, zvonjava u ušima, problem sa vidom i slepilo, kao i povremeno gubljenje pamćenja, oduzetost i probleme u ponašanju i neurozu. Metanol doživljava hemijsku reakciju i postaje femaldohid. To je aktivni sastojak tečnosti koja je poput groždane masti. Ta supstanca je poznata kao kancerogena materija koja ugrožava DNK i dovodi do poremećaja ploda u materici.

Daikido peperazin je proizvod u Americi koji je jedan od nusprodukata metaboličkog "aspartama". Za njega je ustanovljeno da izaziva tumor na mozgu, a utvrđeno je da se sam formira u namicima koji sadrže "aspartam", a čuvaju se na temperaturi od oko 25 stepeni Celzijusa. Prirodno, oni koji su najpodložniji neurološkim problemima koje može da izazove "aspartam" su deca, bebe, trudnice, starije osobe i osobe koje pate od hroničnih oboljenja.

Pored toga, navodi doktor Roberts, "aspartam" uništava dijabetičare. Zdravstvene vlasti su unele amandman na listu opasnih materija, tako da se "aspartam" ne navodi specifično kao sadržaj na nalepnicama namirnica. Neke nalepnice navode da proizvod sadrži "fenol alanin", a to je jedna od

komponenti u neutralnom zaslađivaču "aspartamu". Na drugim nalepnicama stoji naznaka da proizvod sadrži aromu, prirodnu aromu, ili veštačku aromu, što može da bude indikacija da nije izričito naveden "aspartam".

Monsanto kompaniji je nedavno odobreno da pušta u promet proizvod "neotem", novi veštački zaslađivač koji je identičan aspartamu. Neotem ima dodatak jedne složene hemijske komponente koja se nalazi na listi najopasnijih hemijskih supstanci koje je ustanovio Odsek za ekološko zdravlje. I ono žele da mi to jedemo!

"Neotem" je 13.000 puta slađi od šećera. Ali, pazite, zdravstvene vlasti ne zahtevaju da ova supstanca bude izričito navedena na nalepnicama, iako je to veoma opasna supstanca u vidu veštačkog zaslađivača i to zato što količina za zaslađivanje je ispod one koja zahteva da bude navedena na nalepnici, ili se može tretirati kao količina za neki prirodni zaslađivač.

Mnogi su mi postavili pitanje i o produktu "splenda" ili sukreluzi. Ispitivanja na životinjama dokazala su da splenda može da izazove mnoge probleme kao recimo: umanjenje žlezda koje kontrolišu rast mladunaca, povećanu jetru i bubrege, atrofiju, degeneraciju ćelija u slezini, ometanje u rastu, manju količinu crvenih krvnih zrnaca, pobačaj, umanjenju telesnu težinu kod dece, dijareju (proliv), kao i naduven stomak, mučninu, glavobolju, migrene, ubrzano kucanje srca, nedostatak vazduha, depresiju i vrtoglavicu.

Dakle, šta je klasičan tretman za makularnu degeneraciju? Obično se pristupa laserskoj operaciji u slučaju da je ta degeneracija iz tečnog varijeteta umesto da je iz suvog varijeteta. Tečni varijetet podrazumeva da postoje sićušni krvni

sudovi koji krvare ili ispuštaju manje količine krvi. Laserskom operacijom zgrušavaju se ti sićušni sudovi da bi se zaustavilo krvarenje. Međutim, operacija često ne uspeva čak ni po definiciji ortodoksne medicine.

Dakle, postavlja se pitanje, kako neko može da spreči ili preokrene makularnu degeneraciju? Džoana Sedan, glavni istraživač na ovom projektu napisala je nedavno članak za žurnal koji izdaje Američka asocijacija medicinskih radnika. Ona je hirurg u Bostonu na Očnoj i ušnoj klinici države Masačusets. Ona kaže da ako bi se jednom sedmično popilo pola čaše tamnozelenog, listanog povrća, kao što je recimo spanać i njemu slično povrće, umanjio bi se rizik za čak 43% da dođe do makularne degeneracije. Onda samo zamislite od kakve je koristi jesti svakodnevno tamnozeleno lisnato povrće.

Postoje dokazi da se u kupusu, slatkom krompiru, karfiolu, prokelju i tikvi nalaze sastojci koji pomažu očima. Zanimljivo je da ista studija sugerše da dodaci u ishrani u vidu vitamina A, C i E ne umanjuju rizik od ovog oboljenja. Hranljive materije moraju da dođu iz prirodne hrane i treba ih jesti u njihovom prirodnom obliku.

Jedan članak iz 2001. godine u Američkom žurnalu za kliničku ishranu kaže da je prvi korak u sprečavanju i lečenju makularne degeneracije jesti hranu koja ima malo masnoća i malo holesterola. Ljudi koji jedu najviše masnoća imaju 50 puta veće šanse da dožive makularnu degeneraciju u odnosu na one koji jedu najmanju količinu masnoća. Jedna druga studija je pokazala da ljudi koji najviše uzimaju namirnice zasićene mastima - a to je masnoća koja se nalazi u mesu,

mlečnim proizvodima, ribi i jajima - imaju 80% veći rizik da dožive makularnu degeneraciju.

Studija sprovedena na 60 pacijenata koji pate od makularne degeneracije i sličnih poremaćaja, pokazuje da režim ishrane u kojoj je malo masti i holesterola popravlja vid od 5 do 25% za samo mesec dana.

Drugi korak je da obogatite ishranu voćem i povrćem, posebno pomorandžama i tamnozelenim povrćem. Te namirnice su veoma bogate prirodnih antioksidantima koji mogu da smanje rizik od makularne degeneracije do 40%. Namirnice koje sadrže ove hranljive materije, i vitamini koji spašavaju naše oči su vitamin A, koji se nalazi u tamnozelenom listanom povrću kao što su prokelj i spanać, i narandžasto povrće i voće kao što su bundeva i šargarepa.

Zatim, vitamin C koji se nalazi u kiviju, papaji, prokulama, krompiru, pomorandžama i jagodama.

Vitamin E se nalazi u tamnozelenom lisnatom povrću, celom zrnelju žitarica, orašastim plodovima i mahunarkama. Koenzim kuten nalazi se u spanaću. Salanijum se nalazi u prokulama, belom luku i semenu suncokreta. Cink se nalazi u pasulju, zrneljima žitarica, semenu povrća i orašastim plodovima. Omega 3, a to je ključna kiselina, nalazi se u lanenom semenu, ulju od lanenog semena i većini drugih nerafinisanih biljnih namirnica.

Ovakva ishrana, kao i pijenje vode, kretanje na svežem vazduhu i suncu, spavanje u ispravno doba noći, izlazak na kraj sa stresom, ispravan stav nesebičnosti i zahvalnosti jesu neophodne mere da se spreči i leči makularna degeneracija.

Da li vam sve to zvuči poznato? To su sve one mere koje sam ja upotreabila da se izlečim od raka.

Kao što smo ranije rekli, da bi neko izlečio neku bolest, mora da preokrene faktore koji su u prvom redu doveli do oboljenja. Lekovi nikada ne izleče oboljenja. Lekovi samo prikriju simptome, a sama bolest se stalno pogoršava. Jedini način da se neka bolest spreči i izleči je prestati sa postupcima koji u prvom redu dovode do oboljenja. Primena plana u 10 koraka jedini je način da se spreči makularno oboljenje u korenu - a to su ishrana i način života.

Glaukom

Zatim dolazimo do glaukoma. Svako oko sadrži tečnost, u protivnom ne biste bili u stanju da gledate i oko bi doživelo kolaps. Tečnost obezbeđuje potreban pritisak na očnu beonjaču da se širi i omogućava vam da gledate. Tečnost se proizvodi u prednjem delu oka koji se naziva cilijarno telo. Ono luči novu tečnost kako postojeća ne bi ustajala i ostala puna otpadaka iz oka. Blizu cilijarnog tela nalazi se odvod za tečnost iz oka, tako da se tečnost u oku stalno može dopunjavati novom tečnošću.

Glaukom je termin koji podrazumeva pojačanu presiju na beonjaču u odnosu na normalan pritisak. Ako pritisak postane prejak, može da ošteti mrežnjaču u zadnjem delu oka, ili da ošteti optički nerv koji omogućava vid, a njegovo oštećenje može u krajnjem slučaju da dovede do gubitka vida i slepila. Normalna inokularna presija, to jest pritisak u oku je 13 do 22.

Među prvim nagoveštajima nastanka glaukoma su osećaj da svetlo koje uočava oko ima tamne kolutove koji ga obavijaju. U drugim slučajevima postoji česta potreba za

promenom dioptrije, zatim su tu maglovite smetnje kod vida, blage glavobolje i oštećena adaptacija na mrak.

Glaukom je česta pojava kod ljudi sa povišenim krvnim pritiskom. Pojačan pritisak u oku često dovodi do takozvanog tunelskog vida i gubitka perifernog vida kod čoveka, što može da dovede čak i do slepila.

Očni lekari dele glaukom na dve osnovne kategorije: jedna je glaukom zatvorenog ugla kod koje je izlazni kanal blokiran ili zatvoren, pa tečnost ne može da napusti oko, i to dovodi do sve jačeg pritiska pošto cilijarno telo stalno proizvodi nove količine tečnosti, i druga je glaukom otvorenog ugla, pri čemu taj odvod za tečnost izgleda kao da je normalan i da nije blokiran, ali iz nekog razloga ne funkcioniše kako treba.

Dijagnoza glaukoma uspostavlja se merenjem očnog pritiska. Klasična terapija za glaukom su lekovi, to jest kapi za oči. Međutim dve najpoznatije marke kapi za oči, kao i sve druge kapi za oči, dovode do veoma ozbiljnih neželjenih prpratnih dejstava. U te neželjene pojave spada svrab i crvenilo očiju, peckanje u očima, visok krvni pritisak, smetnje u vidu, bronhitis, kašalj, vrtoglavica, poremećaj varenja, otežano disanje, suvoća, iritacija i bol u oku, oticanje očnih kapaka, sindromi gripa, glavobolja, farengitis, fotofobija (što je preosetljivost na svetlo), osip, curenje nosa, infekcija sinusa, defekti u očnim poljima, tamne mrlje u vidokrugu, slaba vidljiva moć oka, nesаница, pospanost, poremećaj ukusa hrane, sporo kucanje srca, nizak krvni pritisak, pojačano kucanje srca i prestanak disanja.

Generalni poremećaji jednog drugog preparata u vidu kapi za oči su glavobolja, premor i bol u grudima.

Kardiovaskularni poremećaji koje izaziva su sporo kucanje srca, aritmija, nizak krvni pritisak, povišen krvni pritisak, nesvestica, blokada srca, srčani udar, šlog, bol u srcu, snažni srčani otkucaji, prestanak rada srca (što znači smrt), voda u plućima i slaba cirkulacija krvi u nogama, što dovodi do osećaja bola u nogama prilikom hoda i hladnih dlanova i stopala. Problemi sa varenjem su mučnina, dijareja, dispepsija, anoreksija i suva usta.

Posledice po imuni sistem je ozbiljno autoimuno oboljenje. Mislite o tome. Autoimuno oboljenje koje dovodi do potpune slabosti organizma, a katkada i do smrtnog ishoda dolazi od kapi za oči koje se koriste za tretman glaukoma. Posledice po nervni sistem, koje uključuju i psihijatrijske efekte su sledeće: vrtoglavica, žestoka slabost mišića, abnormalni osećaji i bol u prstima na ruci i nogama, pospanost, noćne more, promene u ponašanju i psihički poremećaji kao što su depresija, konfuzija, halucinacija, zabrinutost, dezorijentacija, nervoza i gubitak pamćenja. Negativne posledice po kožu su gubitak kose i pogoršanje ili pojačanje cerioze.

U smislu pojačane senzitivnosti organizma koja dolazi kao negativni efekat javlja se totalni kolaps organizma koji može da dovede do smrti. Posledice po disajne organe uključuju prestanak disanja, poteškoće u disanju, zapušavanje nosnih šupljina. Po pitanju endokrinih žlezda negativne posledice mogu da budu hiperglikemija, što je opasno visok nivo šećera u krvi koji je prisutan kod posebne kategorije dijabetičara.

U oblasti posebnih osećaja do kojih dovode ti lekovi, možete osetiti bol u oku, osećaj stranog tela (osećaj da stalno nešto imate u oku), ili svrab, suženje, suvoća oka, pa i

poremećaji u vidu u koje spada i dvostruko pojavljivanje predmeta. Sve ove efekte mogu da izazovu te male kapljice za oči koje čak kod muškaraca mogu da izazovu impotenciju.

Dodatni negativni efekti su spazam larinksa, bol ekstremiteta, bol u gastrointestinalnom traktu, uvećana jetra, povraćanje, opasno smanjenje zrnaca za borbu protiv infekcija, povišen ili umanjn nivo šećera u krvi, svrab na koži, pojačana pigmentacija kože, vrtoglavica, umanjena sposobnost koncentracije, mentalna depresija koja može da doživi progres do toga da niste u stanju da se uspravite i ne možete da se pomerite usled mentalne depresije. Čak i da ne doživite neke od ovih specifičnih pojava dok uzimate taj lek, lek i dalje dovodi do problema u vašem organizmu zato što ti lekovi nisu ništa drugo do otrovne hemikalije.

Kada lekovi ne funkcionišu, klasičan tretman, sigurno pogađate, je operacija. Laserskom operacijom otvara se novi otvor za tečnost kako bi se zamenio onaj koji je zatvoren ili ne radi kako treba. Problem je u tome što nov hirurški otvor takođe može da se zatvori, budući da osnovni problem nije razrešen. Pored toga, laserske operacije nanose štetu očnoj duplji. Osobe koje su podvrgnute laserskim operacijama zbog glukome, makularne degeneracije ili samo zato da bi izbegle nošenje naočara, toliko štete mogu da dožive na svojoj očnoj duplji od laserskog zraka da, ako bi recimo dodatna operacija bila potrebna da bi se na primer uklonila mrena, beonjača može da postane kao sluzave žele bombone. U tom slučaju biva teško ušiti očno tkivo kako bi sočiva ostala na svom mestu.

Dakle, šta je uzrok glaukoma? Pritisak u beonjači nastaje tako što cilijarno telo proizvodi nove količine tečnosti, a odvod iz oka je zatvoren ili ne funkcioniše kako treba. Kako tečnost ne može da oteče, pritisak postaje sve jači. Kako nastaje takva situacija? Znamo iz medicine da kada je telo dehidrirano, ono proizvodi posebnu hemikaliju - regulator vode koji reguliše da umanjena količina vode se dostavlja mozgu i vitalnim organima kako bi čovek ostao živ i u funkciji. Kada telo doživljava krizu dehidracije, ono zadržava vodu u nenormalnim mestima, kao recimo na nožnim zglobovima koji usled toga oteknu.

Isto tako pojavljuju se kesice ispod oka, a otok može da nastane i na drugim delovima tela. Telo doživljava krizu, tako da zadržava vodu gde god je to moguće. Ne morate da doživite akutnu dehidraciju koja se graniči sa toplotnim udarom da biste doživeli takvu situaciju. Većina ljudi pati od hronične dehidracije zato što ne pije dovoljne količine vode, a to je minimalno 10 čaša dnevno. A povrh toga, piju alkohol i napitke sa kofeinom koji još više dehidriraju organizam.

Kada telo zadržava vodu na neobičnim mestima, doktori obično savetuju pacijente da umanje količine vode koje piju ili prepisuju diuretske lekove koji veštački pomažu da se umanje voda u organizmu. Ne pijte vodu, kažu doktori, vaš organizam ima već previše vode u sebi! Taj savet je upravo suprotan onome što treba da činite. Jedini način da se telo oslobodi vode koje je zadržalo na nenormalnim lokacijama je da ga ispravno snabdete vodom da bi moglo da izađe iz krize dehidracije. Kada telo dobije dovoljne količine vode i

shvati da više nema opasnosti da doživi dehidraciju, ono onda oslobađa endemske fluide.

Edem zglobova je čest kod ljudi sa visokim krvnim pritiskom. Nedostatak vode, to jest dehidracija, je jedan od glavnih uzroka povišenog krvnog pritiska. Kada se ne pije dovoljno vode koja je potrebna da se napravi serum, a to je tečna komponenta u krvi, krv se zgušnjava i tera srce da pojačano kuca kako bi zgusnutu krv pumpalo kroz krvne sudove. Visok krvni pritisak je jedan od rizičnih faktora koji dovode do glaukoma, što znači da mnogi ljudi koji pate od visokog krvnog pritiska pate i od glaukoma. To nije nimalo čudno ako se ima u vidu da mehanizam koji je uzrok visokog krvnog pritiska je isti onaj koji dovodi do glaukoma. A sem toga, iste kategorije lekova prepisuju lekari za tretman visokog krvnog pritiska i glaukoma.

Kako onda čovek može da spreči ili izleči glaukom? Na isti način na koji sprečava i leči druga očna oboljenja o kojima smo ovde govorili. Primenom istog prirodnog plana koji sadrži deset mera: pravilna ishrana, ishrana povrćem sa malo masti i proteina, i dosta ishrane voćem i povrćem koji sadrži toliko vitalnih vitamina koji su ukombinovani onako kako ih je Bog stvorio, a ne čovek. Pijenjem dovoljno čiste vode. Kretanjem po svežem vazduhu i na suncu, ispravan odmor, izbegavanje stresa (to je veoma važna stvar u lečenju glukome), ispravan stav zahvalnosti i dobrodušnosti. Ove mere će ne samo popraviti visok krvni pritisak, nego će ispraviti i druge poremećaje u organizmu, te pojačati imuni sistem koji će odmah izlečiti glaukom.

Sada ćemo da obratimo pažnju na druge probleme sa očima koji nisu tako česti. Ono što se iznenada može dogodi-

ti sa mrežnjačom oka je da se ona, da tako kažem *otkači*. Nervi u mrežnjači se otkace tako što se tkivo u unutrašnjosti mrežnjače razdvoji od tkiva ispod njega. Prvi simptom je kao da vam pada zavesa pred očima, kao da neko stavlja senku pred vašim okom, pri čemu nastaje potpuno slepilo tog oka. Klasični doktori ne znaju šta je uzrok tome, ali možete da se kladite da su uzroci isti kao kod svih drugih problema sa vidom koje smo do sada spominjali. To su loša ishrana, konzumiranje brze hrane i fabrički obrađene hrane, nedostatak prirodnih žitarica, povrća i voća, obilje kalorija, ali nedovoljno dobre hrane, dehidracija, konzumiranje alkohola, kafe i drugih napitaka sa kofeinom koji dehidriraju organizam, i ne uzimanje dovoljne količine vode.

Pored svega toga, stres značajno dehidrira organizam. Pored loše ishrane, dehidracija je verovatno veliki faktor u raslojavanju mrežnjače oka. U oku se nalaze mnogi slojevi, kao recimo kod glavice luka. I sama mrežnjača oka sadrži mnoge slojeve. Kada se glavica luka isuši, slojevi počinju da se razdvajaju, što je verovatno i generalni mehanizam koji deluje u očima kada se mrežnjača odvoji od ostatka oka. Klasičan tretman je ponovo spajanje mrežnjače oka laserskom operacijom. Laser se koristi da se mrežnjača otprilike prilepi nazad na svoje mesto. Ali, ako osoba nastavi da se hrani i živi kao i do tada, razdvajanje u oku će se verovatno ili sigurno nanovo odigrati u istom oku, ili možda u drugom oku. Nakon toga laserska operacija više neće imati efekta i oko će oslepeti.

Da napravimo rezime. Glavni problemi u funkciji oka: očna mrena, makularna degeneracija, glaukom i raslojavanje očne mrežnjače se sprečavaju i leče tako što se držimo

prirodnog plana u 10 tačaka. Taj plan smo već tri puta spomenuli. Rešenje je tako jednostavno i direktno.

Sistemske bolesti

Sada da pogledamo neke sistemske bolesti koje utiču na oči i vid. Prva bolest je dijabetes. Dijabetička retinopatija počinje tako što povišen nivo glukoze i insulina se održavaju do te mere da izazovu otok krvnih sudova u retini, odnosno mrežnjači oka. Ako otok potraje, krvni sudovi postaju začepljeni i ne doturaju više krv, što je sasvim dovoljno da izazove zamagljen vid. Smetnje u vidu mogu da dovedu do slepila. Rešenje je da se preokrene dijabetes tako što se držimo zdravstvenog plana. Kada se ukloni dijabetes, dijabetična retinopatija može da se izleči. U mojoj knjizi "Bolesti ne padaju sa neba" specifično sam obradila dijabetes tipa 1 i 2.

Drugi sistemski problem je hipertenzija, odnosno visok krvni pritisak. Kada se pritisak vrati u normalu, oboljenja oka koje uzrokuje povišen pritisak će prestati da se razvijaju i doći će do preokreta u bolesti. Kako zalečiti visok krvni pritisak obradila sam u istoj knjizi "Bolesti ne padaju sa neba".

Treći sistemski problem je embolija krvnih sudova, to jest zgusnuta krv ili ugrušci u glavnoj očnoj arteriji koji dolaze usled zastoja u radu arterije mrežnjače oka. Tri osnovna problema dovode do guste krvi: prvi je konzumiranje mesnih proizvoda - mesa, ribe, živine, mlečnih proizvoda i jaja - koji sadrže velike količine masnoća; drugi je ne pijenje dovoljne količine vode; treći je stres koji takođe dovodi do dehidracije.

Četvrta grupa oboljenja su ona koja dovode do različitih oblika artritisa. Tu su šongrun sindrom, lišaj, mladalački reumatični artritis i dr. Te bolesti su klasifikovane kao autoimune bolesti koje se mogu preokrenuti i sprečiti po istom zdravstvenom planu u 10 tačaka. I ove bolesti sam obradila u mojoj knjizi "Bolesti ne padaju sa neba".

Problemi sa vidom koji su posledica ovih sistemskih oboljenja rešiće se kada se preokrene tok sistemskih bolesti. Fokus treba da bude na tome da preokrenemo sistemske bolesti uz pomoć prirodnog plana u 10 tačaka, kao što sam spomenula u knjizi "Bolesti ne padaju sa neba". Problemi sa okom se onda mogu razrešiti kada se preokrene sistemsko oboljenje.

Drugi glavni uzrok problema sa vidom su lekovi koje lekari prepisuju za različite bolesti. Ti lekovi, koji imaju ozbiljne posledice po oči, su recimo lekovi protiv zgrušavanja krvi, aspirin, steroid protiv glaukoma, lekovi protiv dijabetesa, lekovi za pacijente koji pate od artritisa, diuretici za povišen krvni pritisak i druge bolesti, antihistamini, antibiotici kao što su sulfurni lekovi i narkotik marihuana. Sve ovi ovi i bezbroj drugih lekova i droga uzroci su poremećaja u vidu, oboljenja oka i slepila. Ali kada čovek u svoj život ugradi prirodni plan od 10 tačaka, na kraju neće biti potrebe za svim tim lekovima.

Ne zaboravite da ne smete naglo da prestanete sa uzimanjem lekova, jer to može da bude opasno.

Dakle, šta je rešenje za sprečavanje i lečenje pomenutih očnih oboljenja? Kao što vidite, vrlo je jednostavno. Sledite zdravstveni plan u 10 tačaka, izbegavajte rafinisani šećer, izbegavajte mlečne proizvode, jedite voće i povrće, posebno

ono koje sadrži vitamine C, A i E, eliminišite namirnice sa mnogo masnoća i holesterola, kao što su meso, živina, riba, mlečni proizvodi i jaja. Kretanje pospešuje krvotok i dotok kiseonika i pomaže eliminaciji otpadaka iz svih ćelija, pa tako i iz očnih. Voda čisti otpadne proizvode u organizmu i poboljšava stanje kod glaukoma.

Sunčeva svetlost je veoma korisna za očnu duplju, ali nikada ne gledajte direktno u sunce. Oko ima koristi od sunčanja sa zatvorenim očima, ili možete da obezbedite direktan uticaj sunca tako što ćete podići gornji kapak i pustiti da sunčeva svetlost direktno ide na očnu beonjaču dok gledate dole. Nikada ne gledajte sunce direktno.

Umerenost podrazumeva da eliminišete alkohol, cigarete, MSG, neutralne zaslađivače i lekove (ali nikada nemojte da prestanete naglo sa lekovima). Svež vazduh obezbeđuje dotok kiseonika svim ćelima, pa tako i očnim. Odmor, obilje pravilnog odmora u ispravno doba noći za spavanje umanjuje stres i omogućava ćelijama da se obnove i poprave. Imajte poverenje u Boga i naučite da se borite sa stresom. Stav zahvalnosti i dobroćudnosti redukuju stres i podstiče proizvodnju endorfina u vašem organizmu, pored toga što jačaju imuni sistem.

Zašto doktori ne govore pacijentima sve ovo? Zato što ih ni sami ne znaju. Nikada ih tome nisu učili. Učili su ih da veruju industriji lekova.

Naočari

Sada da popričamo o naočarima. Da li je moguće da se neko oslobodi naočara, da udobno može da čita bez njih, iako je možda nosio naočari tokom dužeg vremenskog peri-

oda? Laserski zahvati su sve popularniji i izvode se pre svega zbog kozmetičkih razloga, tako da osobe ne moraju da nose naočari. Međutim, značajne su komplikacije u tim zahvatima. Jedan članak iz 1999. kaže da je preko 700.000 ovakvih zahvata izvedeno te godine samo u Sjedinjenim Američkim Državama. Sada se ta brojka popela na preko milion operacija godišnje. Ako je i samo 7% tih pacijenata imalo post operativne komplikacije, to znači da je njih 30 do 50.000 doživelo pomućenje vida, ili gubitak osetljivosti na svetlosne kontraste.

Jedan oblasni list je objavio da su pacijenti koji su podvrgnuti laserskim operacijama imali mnogostruke post operativne probleme, kao recimo da su videli tamne kolutove oko svetla, dvostruke ili trostruke predmete, i imali beonjače koje kao da su suvlje od pustinje usred leta. Neki više ne mogu da igraju tenis, gledaju televizor ili udenu konac u iglu. Jedna studija je pokazala da do 50% pacijenata koji su imali laserske operacije oka imaju nenormalne poremećaje vida noću. Jedna žena iz mesta Tento iskusila je mnoge probleme: hronično suve beonjače, dvostruke i trostruke predmete, poremećaje u vidu noću gde je oko svetla videla tamne kolutove i eksploziju zvezda: "Sve mi se promenilo u životu" rekla je ta žena.

Jedna druga pacijentkinja je izjavila da je nakon operacije osećala kao da ima polomljeno staklo u oku. Kako je vreme odmicalo, jedva da je mogla da vidi bilo šta tim okom. Više nije mogla da vozi noću, a gledanje televizora i čitanje knjige postalo je skoro nemoguće za nju. Čak je i vazduh iz ventilatora povređivao njeno oko. Osam meseci nakon

operacije imala je potpunu transplantaciju rožnjače. Nije jasno koliko će joj se vid uopšte vratiti.

Čitala sam intervju sa oftamologom koji je razvio tehniku laserske operacije. On sada tvrdi da nikada neće više obaviti takav zahvat na pacijentima. Razlog je taj što su se beonjače velikog broja pacijenata nakon operacije urušile, dakle kolabrirale kao posledica toga što je laserski zrak oslabio očne duplje.

Postoji mnogo bezbedniji način da se vid poboljša, a za mnoge i da se otarase naočara. Danas skoro svako može da pati od prelamanja u vidu. To znači da im je vid toliko slab da mora da se koriguje. Kažu nam da nema leka za te probleme i da moramo da koristimo optičke štake, naočari ili kontaktna sočiva. Govore nam da će se to stanje pogoršavati progresivno i da nije moguće preokrenuti ga, i da će svakom biti potrebne naočari kako zalazi u godine. Govore nam i da je to neizlečiv problem.

S druge strane svaki oftamolog dobro zna da teorija o neizlečivosti grešaka prelamanja u vidu ne stoji na činjenicama koje su utvrđene posmatranjem rada oka, piše oftamolog Vilijam Bejts (William Bates) u knjizi "Bolji vid bez naočara". Vrlo često ovaj doktor kaže: "Takvi slučajevi leče se spontano, ili menjaju iz jednog oblika u drugi". Već poduže vreme je običaj da se ti slučajevi spontanog izlečenja ignorišu ili razjašnjavaju na nazovi logične načine, piše doktor Bejts. "Srećom po one koji su u stanju da podupiru stare teorije, krivica leži na krivini očnog sočiva ili nedostatka te krivine koja dolazi usled očvršćavanja sočiva zbog godina starosti i usled očvršćavanja cerealnog majušnog mišića koji je povezan sa sočivom".

Posle proučavanja desetina hiljada očiju uz pomoć retinoskopa, doktor Bejts je došao do mnogo drukčijeg zaključka. Retinoskop je instrument kojim se meri nivo prelamanja u oku, što znači nivo kratkovidosti, dalekovidosti ili astigmatizacije - a to su sve poremećaji vida. Retinoskop ne zavisi od subjektivnih odgovora koje daje osoba čije se oko ispituje. On se može upotrebiti čak i na životinjama i veoma je precizan u utvrđivanju grešaka prelamanja u oku čak i kada je predmet ispitivanja u pokretu.

Nakon dugotrajnog ispitivanja, doktor Bejts je zaključio da sočiva instrumenta nisu faktor u podešavanju oka, i da su podešavanja neophodna za vid na različite daljine, koja utiču na oko, precizno ista kao u kameri i da dolaze usled promene u dužini organa. Promenu u dužini očne duplje izaziva aktivnost mišića van očne duplje koji su povezani direktno sa njom.

Čak i prezbiopija, termin koji se upotrebljava za defekte vida koje dolaze sa godinama, ne dolazi usled fiksirane organske promene oblika očne duplje ili u sastavu sočiva, već nastaje usled funkcionalne rastrojenosti u spoljnim mišićima koji su povezani sa očnom dupljom, što znači da se ona može eliminisati. To se veoma razlikuje od onoga što uče oftamologe, očne lekare, oftomatriste i druge medicinare. Veoma se razlikuje i od onoga što oni savetuju svojim pacijentima.

Doktor Bejts potvrđuje da ispitivanja mnogih očiju kod odraslih i dece pokazuju da sočiva nisu faktor koji utiče na akomodaciju oka, i to na osnovu ispitivanja onih sa normalnih vidom, onih koji imaju greške prelamanja u oku i na sočivima, i na očima odraslih posle operacije mrežnice. Kada

oko nema više sočivo, greške prelamanja koje su i dotle postojale kod osobe ne nestaju, što dokazuje da sočiva u očima nisu problem.

Doktor Bejts je takođe otkrio da greška prelamanja, koja je vid vizuelnog defekta, može da se u toku jednog dana promeniti kod iste osobe iz sata u sat, a neke osobe čak i svojom voljom mogu da pokrenu taj proces. Postoji šest mišića koji kontrolišu aktivnosti oka. Oni se nazivaju ekstraokularnim mišićima zato što se nalaze sa spoljne strane očne duplje. Teorije da su greške prelamanja posledica stalne deformacije očne duplje, odnosno beonjače, prirodno navodi na zaključak da su greške prelamanja stalno stanje stvari kod oka. Međutim, kada shvatimo da je oblik oka kontrolisan od strane spoljnih mišića i da ono odmah reaguje na njihove aktivnosti, lako je uvideti da nijedno stanje prelamanja, bilo ono normalno ili nenormalno, ne može da bude stalno.

Mnoge stvari mogu da dovedu do defekta vida, čak i kod normalnih očiju. Svako ne vidi savršeno kada odjednom nastane neočekivana buka. Poznati zvuci ne umanjuju sposobnost vida, a nepoznati to uvek čine. U trenucima mentalne ili fizičke neudobnosti, kao što su bol, groznica, neudobnost zbog toplote ili hladnoće, depresije, ljutnje ili zabrinutosti, greške prelamanja uvek nastaju u normalnom oku, ili se uvećavaju u oku gde već postoje. Tako da se postavlja pitanje šta to naočari čine našim očima?

Naočari mogu da poboljšaju vid, i kod nekih ljudi da uklone bol i neugodnost, ali kada ljudi počnu da nose naočari, u većini slučajeva jačina naočari mora stalno da se pojačava kako bi se očuvao stepen vizuelne moći koji se

dobija pomoću prvih naočara. Ljudi koji stare i počinju da nose naočare zato što ne mogu da čitaju sitnije tekstove, neretko otkrivaju da nakon izvesnog vremena nošenja naočara ne mogu više da čitaju ni krupnije tekstove koji su im ranije bili savršeno vidljivi. Naočari su ništa drugo nego nezadovoljavajuća zamena za normalan vid.

Koji su uzroci i tretmani za greške prelamanja? Na hiljadama slučajeva doktor Bejts je dokazao da sve nenormalne aktivnosti spoljnih mišića očne duplje prati napor da se vidi. Sa uklanjanjem napora, aktivnosti mišića postaju normalne i onda nestaju sve greške prelamanja.

Svih naših pet čula deluju pasivno. Kada vas neko ili nešto dotakne, ne morate pokušavati da to osetite. To automatski osetite. Čulo dodira je pasivno. Kada se dogodi glasna buka, ne morate pokušavati da je čujete. Automatski je čujete. Kada vam je hrana u ustima, automatski imate čulo ukusa. A kada ušetate u kuhinju u kojoj se kuva ukusna hrana, automatski je mirišete, ne morate da pokušavate da je omirišete.

Isti je slučaj sa očima. Vaše oči su napravljene da automatski vide. Ali kada osoba pokušava nešto da vidi, očni mišići doživljavaju tenziju i tada nastaju problemi sa vidom. Dokle god oko ne pokušava da vidi, spoljni mišići funkcionišu normalno i nema naznaka o greškama prelamanja. Ovu činjenicu nam podupire rad doktora Bejtsa koji nam daje temelj za tretman svih poremećaja u radu očiju, a za koje su nam rekli da su neizlečivi. Postoji različita vrsta napora za svaku grešku prelamanja. Na osnovu studija u kojima se upotrebljavao retinoskop, doktor Bejts je potvrdio da miopija ili kratkovidost je uvek povezana sa naporom da

se posmatraju predmeti na daljinu. Dok hipermetropija, kako se naziva dalekovidost, je uvek povezana sa naporom da se vide predmeti u blizini.

Ali, taj napor da se nešto vidi je pre svega napor koji čini naš mozak. I kao što je uvek slučaj kada se mozak upire, gubi se mentalna kontrola. Ove činjenice dovoljno objašnjavaju zašto se vid postepeno gubi kako civilizacija napreduje. U uslovima sve veće civilizacije, odnosno sve bržeg svakodnevnog života u ubrzanom tehnološkom društvu, um čoveka je pod stalnim naporom. Pre nekoliko stotina godina kada su ljudi više živeli poljoprivrednim načinom života, na farmama i u porodicama, bez telefona, automobila i kompjutera, bez televizora, mobilnih telefona, bez letenja avionom, bez javnog prevoza, bez užurbanih rasporeda rada, nisu bili pod stalnom presijom današnjeg sveta. Pre nekoliko stotina godina ni naočari nisu postojale. Ljudi nisu imali očne štake. Žene su bile u stanju da udenu konac u iglu i vezu lepe ručne radove. Vid im je bio dobar zato što su nesvesno naučile da ga održavaju u takvom stanju tako što su opuštale očne mišiće, bilo da su to svesno shvatile ili radile nesvesno. Nisu imale naočari na koje su mogle da se oslone.

I muškarci, ako su živeli u udaljenim oblastima i morali da love zbog ishrane, morali su da imaju dobar vid da bi pogodili metu. Dobar vid je bio neophodan za opstanak tog muškarca i njegove porodice. Muškarci su naučili, svesno ili nesvesno, da održavaju dobar vid zato što nije bilo drugih opcija.

Zanimljivo je i to da kada su životinje podvrgnute onome što mi nazivamo "civilizovanim uslovima", one reaguju na te uslove na potpuno isti način kao i ljudska bića. Doktor Bejts

je retinoskopom proučavao mnoge domaće životinje i otkrio veliki broj miopija, odnosno kratkovidosti, iako je jasno da životinje ne čitaju, ne pišu, ne šiju i ne koriste računare. Za jasan vid čovek mora da se oslobodi mentalnog pritiska koji nanosi očnim mišićima. Doktor Bejts je na stotinama slučajeva pokazao da je to moguće. Savršen vid se postiže jedino opuštanjem.

Zašto onda spavanje ne leči probleme sa očima? Oči su retko, ili čak nikada opuštene prilikom spavanja. Ako su pod naponom kada je osoba u budnom stanju, taj napon se nastavlja u većoj ili manjoj meri i tokom spavanja. Ideja da će neupotrebljavanje očiju da ih odmori je takođe ironična. Oči su napravljene da vide, i ako one ne vide u budnom stanju to znači da su pod takvim pritiskom ili je tolika greška prelamanja svetla da nisu u stanju da gledaju. Korišćenje očnih mišića ne mora da dovede do premora.

Ništa ne može da zamori oči kada je um odmoran. A kada je mozak pod pritiskom, ništa ne može da donese mir očima. Prema doktoru Bejtsu, sve što odmara mozak odmara i oči. Skoro svi istraživači su primetili da se oko slabije zamara kada čita neku zanimljivu knjigu nego kada čita nešto dosadno ili teško razumljivo.

Koliko je potrebno da se dovede do stalnog poboljšanja vida? Jednostavan program vežbe koji ću spomenuti može da dovede do ključnih promena u vašem vidu, i to sa samo 15 minuta vežbe. Kod nekih će biti potrebne sedmice i meseci da relativno kratak dnevni program vežbe za učenje kako opustiti očne mišiće donese rezultate. Čak i tada biće potrebno da se vežbe produže za nekoliko minuta kako bi se sprečilo ponovno nastajanje problema.

Pošto poznati predmeti utiču na umanjeње napora da se nešto vidi, dnevno čitanje test kartice ili očnog nacрта koji obično vidite u ordinaciji očnog lekara je sasvim dovoljan za tu svrhu (u pitanju su slova i brojevi koje čitamo na određenoj udaljenosti ispred nas).

Generalno gledano, osobe koje nisu nikada nosile naočare brže opuštaju očne mišiće u odnosu na one druge. Brže ćete napredovati ako odbacite naočari na početku programa. Kada to nije moguće zato što neko mora da gleda na poslu, upotreba naočara mora biti dopuštena za vreme rada, ali to uvek odugovlači napredak.

Doktor Bejts je ustanovio da deca bolje podnose te vežbe od odraslih, posebno deca uzrasta mlađeg od 12 godina, pa čak i ona mlađa od 16 godina, i to deca koja nikada nisu nosila naočare. Kod tih mladih ljudi svaki poremećaj vida se obično eliminiše za nekoliko dana, sedmica ili meseci, ali uvek za godinu dana, jednostavnom metodom svakodnevnog čitanja test kartice.

Kao što je prirodno za mozak da stiče znanje, isto je tako prirodno za oko da gleda. Bebe bez posebnog napora stiču znanja iz svoje sredine. Dete od godinu ili dve uči bez posebnog napora tako što ispituje sve što vidi ili dotakne. Problemi sa učenjem obično nastaju kada deca dođu u školu. Raznim metodama prinude možete da naterate činjenice u mozak deteta, ali ga ne možete naterati da nauči bilo šta. Ako te činjenice i ostanu u mozgu deteta, one ništa ne doprinose vitalnim funkcijama razmišljanja, a pošto nisu sticane prirodno, one uništavaju prirodni impuls dečjeg uma za sticanje znanja. Na isti način neko može naporom da privremeno poboljša svoj vid, ali ako je taj napor stalan, moć vida

će konstantno biti sve slabiji i na kraju će se uništiti. Oko sa normalnim vidom nikada ne *pokušava* da gleda. Kada god *pokušava* nešto da vidi, oko više nema normalan vid.

Kao što sam ranije naglasila, aktivno gledanje je pasivno. Normalno stanje nerava čula vida, sluha, mirisa, ukusa i dodira su spokojstvo. Na njih se može delovati, ali ti nervi ne deluju. Optički nerv, mrežnjača oka i moždani centri vida su pasivni poput noktiju na prstima, pokazalo je istraživanje doktora Bejtsa. Oni ne sadrže ništa u svojoj strukturi što bi im omogućilo da rade bilo šta. A kada postanu predmet pritiska spoljnih sila, njihova efikasnost uvek biva oštećena. Mozak je izvor svih takvih napora. Stoga, ako neko hoće da izbegne greške prelamanja, u mozgu mora da ne postoji nikakav napor za gledanjem.

Zdravlje oka zavisi umnogome od krvi, a sam krvotok se nalazi pod velikim uticajem misli. Kada su misli normalne, to jest kada nisu zaokupljene nekim uzbuđenjem ili naporom, cirkulacija krvi kroz mozak je normalna, dotok krvi u optički nerv i centre vida je normalan, pa je i vid normalan. Kada je misao nenormalna, krvotok je uznemiren. Dolazi do promene krvotoka u optičkom nervu i centrima vida, pa je i vid slabiji. Nikakav naš napor ne može da nas natera da vidimo, ali ako naučimo da kontrolišemo naše misli, indirektno ćemo postići cilj. Bez obzira na stepen i opseg greške prelamanja, to stanje se uklanja onog trenutka kada osoba sebi obezbedi mentalnu kontrolu. Za delić sekunde najviši stepen greške prelamanja može da se ispravi. Ako je opuštanje samo momentalno i korekcija vida je momentalna, ali kada postane stalna, i korekcija vida postaje stalna.

Međutim, fundamentalno je razumeti da se to opuštanje ne može postići bilo kakvim vidom napora. Dokle god neka osoba misli svesno ili nesvesno da se olakšanje od napora može postići nekim drugim naporima, poboljšanje će biti odlagano.

Centralno fiksiranje u oku

Sada da pogledamo temu centralnog fiksiranja u oku. Oko kao i kamera fokusira se na sliku kao centralnu temu. U zadnjem delu oka nalazi se mesto gde se to fokusiranje odvija i ono se zove "retina", odnosno mrežnjača oka. Međutim, za razliku od kamere u kojoj je svaki deo filma jednako osetljiv, jedan deo mrežnjače je maksimalno osetljiv i naziva se fovea centralis, što doslovno znači "centralna jama". Ta tačka je sedište najoštrije moći vida. Stoga oko koje normalno vidi može da uoči deo svega što posmatra direktno, a druge delove objekata vidi nešto slabije, srazmerno njihovoj udaljenosti od tačke maksimalne moći vida.

Nepogrešiv simptom svih nenormalnih pojava u oku je gubitak ovog centralnog fiksiranja u oku. Uzrok gubitka funkcije u centru za vid je mentalna prenapregnutost. Vid opada kada je um prenapregnut i centar za vid to oseća pre svih. Taj centar to oseti delimično ili potpuno, zavisno od stepena napetosti. Ukoliko je prenapregnutost dovoljno jaka, jedan deo mrežnjače ili cela mrežnjača doživljavaju pritisak. Kada je suzbijen centar za vid, delimično ili potpuno, osoba više ne može najjasnije da vidi tačku koju posmatra. Ne vidi dobro ili bolje ono što direktno gleda zato što je osetljivost svakog dela mrežnjače sada postala približno jednaka, ili je čak osetljivost bolja u spoljnim delovima u odnosu na centar

mrežnjače. Stoga u svim slučajevima defekta vida, osoba ne uspeva da vidi najbolje ono što posmatra.

Ovakvo stanje je nekada toliko strašno, da osoba mora da posmatra neki predmet što je dalje moguće od sebe kako bi mogla da ga vidi, a opet da ga vidi isto toliko dobro kada ga direktno posmatra. Kada oko poseduje centralno fiksiranje, ne samo da poseduje besprekoran vid, već je savršeno opuštano i može se neograničeno koristiti bez nastanka zamora. Ali kada je fiksiranje ekscentrično, kada centralno fiksiranje nije moguće, oko se brzo zamara. Ekscentrično fiksiranje je simptom naprezanja i ono se rešava tako što se primenjuje bilo koja metoda za uklanjanje naprezanja.

Spomenimo i relaksaciju. Sve metode koje se koriste u iskorenjivanju grešaka u prelamanju svetla su u stvari raznoliki načini da se postigne opuštanje oka. Kako onda neko može da nauči da opusti svoje oči? Prva opcija za relaksaciju je zatvorenih očiju. Većina ljudi, mada ne svi, osećaju da im je najlakši metod opuštanja zatvaranje očiju. Kada se oči zatvore na nekoliko minuta da bi se odmorile, po pravilu će oči nakon toga vrlo brzo ponovo steći moć da ispravno posmatraju predmete na svetlu. Međutim, neka svetla mogu da prodru kroz očne kapke, tako da je način da se oči potpuni-je odmire metoda koju nazivaju "dlanovanje". Dakle, zatvorene oči pokrivaju se dlanovima ruku tako da se prsti obe ruke sastavljaju na čelu, pri čemu se izbegava svaki pritisak šaka na očne duplje. Ovaj položaj je toliko uspešan u odmaranju očiju, da ga mnogi ljudi automatski zauzimaju kada su im oči premorene. Cilj je da kada se oči pokriju na takav način, sve što mogu da vide je crno polje. Svako uzne- mirenje tela ili duha, kao što su premor, ljutnja, depresija ili

briga otežava osobi da vidi crno kada prekrije oči dlanovima. U tim trenucima mogu da vide aluzije svetla i boja koji variraju od nesavršene crne boje do toga da izgleda kao da gledaju kroz kaleidoskop.

Ljudi koji ne uspevaju da vide čak ni blizu crnog kada prekriju oči rukama kažu da umesto toga vide linije, sumorne oblake sivila, svetlucave tačke, ili crvene, zelene, žute i plave kvadratiće. Tim ljudima može da pomogne sećanje na neki crn predmet. Ako je sećanje na takav predmet savršeno, onda će cela pozadina biti crna kada se primeni "dlanovanje". Što duže neki ljudi "dlanuju", to je veća relaksacija i senka crnog koje se sećaju ili vide. Drugi uspešno "dlanuju" ako to traje nekoliko minuta, ali naprezanje počinje ako "dlanovanje" potraje duže.

Ali, ne zaboravite da nije moguće uspeti ako se naprežete, ili pokušavate da se skoncentrišete na crno. Treba se opustiti i opustiti oči, tako da gledanje postaje pasivna radnja. Iako većini ljudi "dlanovanje" pomaže, manjina nije u stanju da se opusti uz tu metodu koja u njihovom slučaju samo još više pojačava tenziju.

Za sada smo spomenuli samo tu metodu "dlanovanja" iako postoje i druge. Međutim "dlanovanje" je najuspešnija metoda za opuštanje za sve osećajne nerve oka, pa i za sam vid. Kada se postigne savršena relaksacija, a indikacija da je ona postignuta je sposobnost da se vidi savršeno crnilo, to savršenstvo vida ostaje i kada se oči otvore, što permanentno poboljšava vid.

Sledeća vežba je pomeranje i ljuljanje očiju. Oko ne može da se fiksira na jednu tačku duže od delića sekunde. Ako se to pokuša, oko doživljava naprezanje i vid postaje slabiji.

Iako se to obično ne vidi, normalno oko se nesvesno pomera. To pomeranje je tako brzo, da svi predmeti koji se gledaju izgleda kao da ih gledate u istom trenutku. To pomeranje oka koje normalno vidi ne može se uočiti, ali se uvek može utvrditi direktnim ispitivanjem preko oftalmoskopa.

Oko je u stanju tako brzo da vidi, da normalnim vidom može da pročita 14 slova u dnu testne kartice za oko. Ono čita ta slova tako brzo da izgleda kao da oko vidi sva ta slova odjednom. Nemoguće je imati normalan vid bez stalnog pomeranja oka, a to pomeranje je izrazita ilustracija o mentalnoj kontroli koja je potrebna za normaln vid. Tako da je jedan od najboljih načina da se vid poboljša svesna imitacija pomeranja koje oko nesvesno čini, i uočavati očigledne pokrete do kojih dolazi usled tog pomeranja očiju.

Doktor Bejts nam sugeriše dva metoda: prvi - gledajte u jedno slovo na kartici za test vida. A onda u istoj liniji pomerite oko do nekog drugog slova, tako da prvo slovo slabije vidite. Onda vratite pogled na prvo slovo i tada ćete drugo slovo u nizu slabije videti. Naizmenično gledajte slova na taj način, tako da slabije vidite ono slovo u koje ne gledate direktno. Kada je to uspešno obavljeno, oba slova se pojave uspešno i izgledaju kao da se pokreću od jednog kraja reda do drugog, u suprotnom smeru od onog u kom se kreće oko. Ovo pomeranje koje mi uočavamo naziva se "ljuljanje".

Druga vežba je da posmatrate veliko slovo na testnoj kartici za vid. Zatim pogledajte manje slovo koje je daleko udaljeno od velikog na drugoj testnoj kartici za vid i tada ćete videti slabije veliko slovo. Pogledajte ponovo veliko slovo da

biste ga bolje videli. Ponovite postupak pet-šest puta. Kada je vežba uspešna, oba slova se pojavljuju, a kartice izgledaju kao da se pomeraju gore-dole.

Drugi način da se upotrebi ova metoda, a i da se upotrebi memorija, je da pomerate oko od testne kartice koja je udaljena 1 - 1,5 metar na neku koja je udaljena 3 ili 6 metara. Nesvesna memorija slova koja se gledaju sa bliže kartice pomaže prisećanju onih koja su daleko.

Različiti ljudi imaju različit stepen uspeha sa ovim vežbama. Ako neka metoda ne uspe nakon dva-tri pokušaja, treba je napustiti i pokušati nešto drugo. Pogrešno je upražnjavati bilo koju metodu koja ne dovodi do brzih poboljšanja. Uzrok problema je naprezanje, pa tako ne valja nastavljati sa naprezanjem oka. Ako nemate pri ruci testne kartice za vid, možete uvek da se poslužite nekim drugim predmetima. Tako možete da pomerate gledanje sa jedne zgrade na drugu dok gledate kroz prozor. Možete da to činite sa dva automobila, ili sa dva različita delova na automobilu, ili u razgovoru sa ljudima možete da pomerate pogled sa jedne osobe na drugu, ili sa jednog dela lica na drugi deo. Pomeranje često omogućuje osobi da nešto drugo radi pored toga i spada u najuspešnije metode relaksacije oka.

Kakav je slučaj sa prezbiopijom? To je ime koje je dato grešci prelamanja svetla u oku, a ona se uobičajeno javlja kod osoba koje stare. Kada se ugodnost oka toliko poremeti da pisanje i čitanje postanu teške aktivnosti, za tu osobu se kaže da pati od prezbiopije. I laici i naučni krugovi prihvataju to stanje sa vidom kao neizbežnu pojavu koja dolazi u starosti. Međutim, istina vezana za prezbiopiju je da ona nije

posledica starenja zato što se ona može i sprečiti i izlečiti. Ona ne nastaje okoštavanjem očnih sočiva, već usled napora da se posmatraju predmeti u blizini. Ona nema neke posebne veze sa godinama, zato što postoje slučajevi da se javlja kod desetogodišnjaka, dok se kod nekih ljudi nikad ne pojavljuje, čak i kod onih koji dožive takozvane prezbiopijske godine.

Tačno je da se očna sočiva stvrđavaju kako osoba zalazi u godine, kao što i kosti postaju lomljivije i dolazi do promena u strukturi kože, ali pošto sočiva nisu faktor koji utiče na udobnost gledanja ta činjenica je potpuno nevažna. Kada osoba sa prezbiopijom odmara oči tako što ih zatvori ili "dlanuje", ona je uvek u stanju, makar na nekoliko minuta, da pročita štampani tekst u kome su slova veličine 15 cm. To je indikacija da ranija nemogućnost čitanja nema veze sa nekom greškom u očima, već sa naprezanjem da se nešto vidi. Kada se naprezanje trajno ukloni, prezbiopija trajno nestaje! Doktor Bejts je to primetio kod ljudi svih starosnih doba, dakle i do onih koji su zašli u 60-te, 70-te i 80-te godine života.

Kada osobe koje zađu u prezbiopijske godine (a to su godine 50-te i 55-te) i počnu da osećaju probleme sa čitanjem, neretko pribegavaju korišćenju naočara. A kada počnu da koriste naočari, proizvode situaciju za koju su njihove oči načinjene da je uklone. Ili, ako ta situacija već postoji, onda je te osobe pogoršaju. Za samo nekoliko sedmica, u nekim slučajevima, osoba otkriva da velika slova koja nije imala poteškoća da pročita pre nego što je uzela naočari, više ne može da pročita bez njih. A svake godine ili na svake dve godine potrebne su jače naočari. Tako da rezimiramo:

greške prelamanja svetla koje dovode do nesavršenog vida posledica su mentalnog naprezanja, a ne stvrdnjavanja očnih sočiva. Relaksacija oka je ključ kojim se poboljšavaju bukvalno sve greške prelamanja svetla, bilo da je reč o kratkovidnosti, dalekovidnosti ili prezbiopiji - slabijem vidu za koji se uobičajeno misli da dolazi sa godinama.

"Dlanovanje", vežba pomeranja očiju, korišćenje memorije, gledanjem u nacrt koji vam je blizu, a onda pomeranjem pogleda na duplikat koji je dalje od vas, posmatranjem poznatih predmeta koje bolje vidimo od onih koji nam nisu poznati, mogu da poboljšaju relaksaciju oka i očnih mišića. A nakon što vam se vid popravi, praktikovanje nekoliko minuta dnevno na karticama i nacrtima za bolji vid je često neophodno da bi se sačuvalo poboljšanje vida.

Imam za vas jedno upozorenje! Danas na tržištu postoji mnogo programa koji bi trebalo da pomažu ljudima da se oslobode naočara. Sve te programe sam prostudirala. Svi oni, osim programa doktra Bejtsa koje sam vam upravo ispričala, povezani su sa hipnozama, samohipnotisanjem, istočnjačkim vidovima meditacije ili drugim nju ejdž tehnikama koje su u suštini tehnike kontrole uma. Smatram da su takvi programi opasni po vaš um i dušu i ne prihvatam ih!

Sada ćemo da se posvetimo malo naočarima sa otvorom veličine čiode. One funkcionišu u slučaju svih ljudi, mladih i starih, kratkovidih i dalekovidih i onih sa stigmatizmom. One ne garantuju da će vam se vid vratiti u normalu, ali pomažu u sprečavanju daljeg pogoršanja do koga je došlo već time što nosite prepisanu dioptriju. Naočari sa otvorom veličine čiode nemaju nikakvu korektivnu funkciju koju

prepisuje lekar. One nisu napravljene od stakla, već od neprozirnog materijala (metala ili plastike) u kome postoje sićušne rupe. Upotreba ili gledanje kroz mnoge male otvore na materijalu ima za posledicu da se smanjuje širinja opsega širenja zraka koji dolazi od svake tačke predmeta koji se posmatra. Drugim rečima, ova vrsta naočari blokira periferne zrake. Tako što blokira periferne zrake i omogućava prolaz do oka samo centralnim zracima koji ulaze kroz središnji deo zenice, ne dopušta da se primeti bilo kakva greška prelamanja. Poboljšanje vida na taj način može da postane izvanredno.

Ljudi koji poznaju kamere prepoznace da se ovaj isti princip koristi da se produbi fokus tako što se umanjuje apertura (otvor) kamere. Najlakši način da ovo demonstrirate je da zatvorite jedno oko, a zatvorenu šaku da postavite na drugo, otvoreno oko. Šaku otvorite tek toliko da kroz mali otvor možete da vidite. Ako imate grešku prelamanja, jasnije ćete videti predmete na ovaj način. Isto poboljšanje, makar i privremeno, dešava se i onda kada osobe čkilje da bi jasnije videle nešto. Gornji i donji kapak tada elimišu zrake koji obično prolaze kroz vrh i dno zenice i tako se vid donekle poboljša. Pošto ne postoji isti način da se elimišu zraci koji prolaze kroz strane zenice, ti zraci i dalje dovode do zamagljenog vida. Gledanje kroz naočari sa otvorom čiode umesto čkiljenja eliminiše periferne zrake sa svih strana.

Pošto su naočari tako blizu očima, materijal između rupica je prilično izvan fokusa i ne uznemirava toliko vid kao što bi se moglo pomisliti. Nakon što se prilagodi prisustvu naočara, mozak obično ignoriše prisustvo materijala. Lično sam koristila taj tip naočari i uvidela da su veoma efikasne.

Ali pre nego što se i sami odlučite na to, upozorila bih vas da će vam vaš oftalmolog verovatno skrenuti pažnju na to da su takve naočari opasne. Optička industrija i očni lekari učinili su odlučne napore da te naočari drže daleko od javnosti. Čak su i pritezali američku vladu da sprovedu oružane prepade na proizvođače ovakvih naočara i unište njihov inventar. Naravno da je to strašno! Te naočare sa rupicama veličine čiode su ništa drugo do metalni ili plastični materijal sa brojnim rupicama kroz koje ljudi gledaju. Ta tehnika se koristi u medicini sve vreme. Ortopedski hirurzi često se koriste tom metodom posmatranja.

Ako posmatramo kroz rentgenski snimak i hoćemo neku oblast jasnije da vidimo, obično se uzima još jedan rentgenski snimak, urolamo ga u oblik tube, staviti urolani, zatamnjeni snimak blizu našeg oka da osmotrimo snimak na svetlosnoj kutiji. Gledanjem kroz tu tubu isključujemo periferne zrake i uvek jasnije vidimo onu oblast na koju se koncentrišemo. Ova tehnika posmatranja rentgenskih snimaka je sasvim uobičajena i zasniva se upravo na istim principima na kojima funkcioniše i rad naočara sa rupicama veličine čiode.

Ne mogu da zamislim da su te naočari išta više opasne od prinošenja urolanog snimka u obliku tube kroz koji ćete pogledati. Pitam se da li će vlada da upadne u ordinacije ortopedskih hirurga kada saznaju da oni urolavaju rentgenske snimke kroz koje gledaju?! Ali, očni lekari i optička industrija vide jeftine rupičaste naočare kao opasnost po svoj unosan biznis prodaje precenjenih naočara koje prepisuju, i naočara za sunce. Zato u optičkim radnjama ne nalazite rupičaste naočari.

Mada lično smatram da su upozorenja tih lekara suluda, spominjem vam ih da biste vi odlučili sami. I mada proizvođači rupičastih naočari ne tvrde da njihova upotreba može da vam omogući da se otarasite naočara koje su vam prepisali, niti tvrde da će one za stalno da poboljšaju vaš vid, ja lično mogu da vam posvedočim o tome. Nakon što sam pet godina nosila naočari za čitanje koje su mi prepisali, uspela sam da ih se potpuno otarasim korišćenjem serije vežbe za oči koje primenjuje doktor Bejts, a o kojima sam maločas govorila i korišćenjem rupičastih naočari. To je, dakle, moje lično iskustvo. Ne mogu da vam obećam da ćete i vi imati iste rezultate, ali meni su bili od velike pomoći.

Evo prednosti koje rupičaste naočari imaju u odnosu na prepisane naočari i kontračitajuće naočari: naočari sa dva ili tri fokusa napravljene su da bi se jasno videli predmeti na određenoj distanci. Rupičaste naočari popravljaju vid predmeta na sve daljine. Multifokalna sočiva omogućuju stalno varijabilno zakrivljenje koje treba da vam pruži dobar vid na sve daljine. U praksi je međutim iskrivljenje vida značajno i često preveliko da bi se moglo udobno koristiti. Rupičaste naočari eliminišu taj problem. Nema potrebe da stalno bacate stare naočari i kupujete jače zato što rupičaste naočari mogu da se koriste celog života, osim ukoliko se desi da ih polomite. Mada nisu tako jeftine kao naočari koje nalazite u velikim prodajnim lancima, značajno su jeftinije od naočari koje vam prepisuju. One koje kupujete u prodavnicama imaju istu moć sočiva u oba sočiva, pa nekim ljudima ne odgovaraju zato što greška prelamanja nije ista u oba oka. Rupičaste naočari su idealne za takve osobe zato što ne zahtevaju slične greške prelamanja kod oba oka.

Isto tako, kada nepravilno spustite naočari lako se dešava da se ogrebu u centru sočiva kroz koja morate da gledate kada ih stavite. Ako se rupičaste naočari i ogrebu, to nema uticaja na njihovu efektivnost. Njih ne morate ni da čistite od otisaka prstiju i drugih tragova koji utiču na vid. Mnogi ljudi sa mrenom bolje vide kroz rupičaste naočari. Neprozirnost sočiva do koje dolazi prilikom formacije katarakta ne omogućuju da svetlo ispravno prođe kroz njih, već ga rasejavaju. Uklanjanjem perifernih zraka, rupičaste naočari mogu donekle da umanje rasejavanje i poboljšaju vid.

Rupičaste naočari imaju i neka ograničenja. Pošto umanjuju periferni vid, ne treba ih koristiti prilikom vožnje i sličnih aktivnosti gde dolazi do kretanja predmeta. A, kao što je slučaj kod svih naočara, pa i naočara za sunce, ne treba ih koristiti da gledate u sunce. Rupičaste naočari ne mogu da zamene prepisane naočare u svakoj situaciji. Ljudi sa dioptrijom miopije preko 6 verovatno neće imati koristi od rupičastih naočari zato što one ne mogu da eliminišu svu maglovitost. Ali čak i ako ste veoma kratkovidni, kada započnete očne vežbe, vid će vam se možda toliko poboljšati da će rupičaste naočari biti od velike pomoći.

Poenta je da sami odlučite da li ćete ih isprobati ili ne. Meni su veoma korisne. Uzgredno, jedino mesto gde sam te naočari mogla da nađem bio je Internet i to na adresi www.pinholeglasses.com

Evo, to je plan koji sam ja koristila da se otarasim naočari za čitanje. Dokle god budemo primenjivali tehnike opuštanja koje smo spominjali za opuštanje uma i mišića koji kontrolišu oko, to će umnogome poboljšati vid, a katkada se može steći i savršen vid.

Plan za prevenciju i preokret ovih poremećaja u vidu zvuči veoma jednostavno: pravilna ishrana, voda, vežba, sunčeva svetlost, eliminisati rafinisanu hranu, šećer, alkohol, pušenje, kafu i druge napitke sa kofeinom, udisati svež vazduh, upražnjavati pravilan odmor u pravo vreme tokom noći, eliminisati stres tako što naučite da verujete Bogu, zahvalnost i blagotvoran odnos prema svetlu, biti nesebičan. I da bismo se otarasili naočara, moramo da naučimo da se opustimo, da naučimo kako da eliminišemo stres iz našeg života i da uvek budemo odlučni da se krećemo. U svemu ovome nema nikakve napredne tehnologije.

Verovatno su vam već vaše bake spomenule mnoge od tih zdravih stvari koje su korisne. Možda ćete reći: Pa znam da je voda dobra. Pa znam da rafinisani šećer ne valja. Pa znam da je dobro ići na spavanje u pristojno vreme. Većina ljudi shvata da su te stvari dobre i da doprinose zdravlju. Ali ako je sve to tako jednostavno, zašto to ne čini svako? Odgovor je: zato što činimo pre ono što mi želimo nego ono što je za nas dobro. Toliko se navučemo na naših pet čula, na ukus - volimo da jedemo ono što nam je ukusno, ne ono što je dobro; na vid - na to šta želimo da gledamo na televiziji bez obzira da li je to dobro za naše telo i naš um; i sluh - ponavljanje istih reklama na televiziji koje nas navode da koristimo lekove koji su brzo rešenje, televizijske programe koji nas hipnotišu, koji nas navlače na nasilje, umanjuju sposobnost da donosimo ispravne moralne sudove, umanjuju našu sposobnost da kontrolišemo naše apetite; na čula dodira i mirisa, roštilj na ražnju ili miris kafe koje nas odvlače od onoga što je dobro za naše telo, do toga da izgubimo naše zdravlje iz vida. Skloni smo da živimo za sadašnji trenutak:

to što hoću imaću sada, a o zdravlju ću da razmišljam kasnije.

Menjanje naših navika nije nimalo lako. Naučiti se da držimo telo pod kontrolom, da kontrolišemo naše apetite, bilo da je reč o želji za hranom koju želimo, želji za uspehom, želji da budemo važni, želji za novcem - da bismo sve to naučili da kontrolišemo moramo da uradimo ono što većina ljudi naziva samokontrolom. Ali, samokontrola ne funkcioniše baš najbolje. Većina studija o neuspešnom ispunjavanju novogodišnjih obećanja to potvrđuje. Potrebna nam je i dodatna snaga van nas samih, a ona dolazi od Boga. On je stvorio vaše telo, a samim tim i vaše oči koje su veličanstvena tvorevina, i zna bolje od bilo koga kako da ih očuva zdravima ili da ih ozdravi u slučaju da ne rade kako treba.

Kako stičemo snagu da činimo ono što je potrebno? Kako možemo da imamo zdrav fizički vid? Tako što prvo steknemo duhovni vid.

Preporučujemo:

- Kako sam pobedila rak, Dr Lorin Dej
- Kondomi ne rade, Dr Lorin Dej
- Moć zdravlja, Dr Hans Dil, najsveobuhvatnija knjiga o zdravlju
- Moć ishrane, Dr Kolin Kembel, najbolja knjiga o ishrani ikada napisana
- Kako unaprediti mozak, Dr Eldn Čalmers
- Seme uništenja - šokantne informacije o genetski modifikovanoj hrani, Dr Džefri Smit
- Zakoni zdravlja, Dr Pol Volk
- Zdrava ishrana, Dr Pamplona Rodžer
- Otrovi sa velikim K, Dr Agata Treš
- Smrt iz tanjira, Dr Rober Elez
- Lečenje raka sirovom hranom, Dr Kristin Nolfi
- Tehnologija samouništenja - kakve su posledice proizvodnje genetski modifikovane hrane, Dr Marijan Jošt
- Zakoni zdravlja i izlečenja, Dr Nil Nidli
- Izlaz iz depresije, Dr Nil Nidli

Distribucija: Metaphysica, 011/292-0062

LEČENJE VIDA na prirodan način

Naslov originala: *Yoga for Your Eyes: Natural Vision Improvement Exercises*, by Meir Schneider

Prevod: Stevan Tomović

Distribucija: Metaphysica, 011/292-0062

Dr Meir Šnajder

LEČENJE VIDA
prirodnim putem

BOLJI VID, ZDRAVIJE OČI

Većina nas zna da možemo poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže tako što ćemo se zdravo hraniti, redovno vežbati, kloniti se stresa i pravilno odmarati. Međutim, kad su u pitanju naše oči, kao da smo naučeni da tu nema pomoći. Retko ko veruje da postoji bilo šta što može poboljšati naš vid i naše oči učiniti zdravijim. Ipak, činjenica je da je ono što pomaže zdravlju našeg tela, isto tako dobro i za naše oči.

Oko nije tek neko mehaničko oruđe. Poput svih drugih delova tela, i ono potpuno zavisi od stanja našeg uma. Danas je pak popularan stav, za koji ne postoje nikakvi dokazi, da se vid može samo pogoršati, a da se nikako ne može poboljšati. Statistika pokazuje da ljudi sa lošim vidom nikada nisu poboljšali svoj vid kasnije u životu; njihov vid se samo sve više pogoršava. Ali, ova statistika bi se umnogome promenila da smo učeni kako da vodimo računa o zdravlju svojih očiju, i još

važnije, da smo znali da sami možemo poboljšati svoj vid.

ŠTA JE VID?

Vid predstavlja sveukupnost osećaja, opažanja i poimanja. Možemo reći da naša mrežnjača poseduje oko 126 miliona ćelija osetljivih na svetlost, koje stvaraju oko milijardu slika svakog minuta. Mozak ne može od svih njih da stvori jednu jasnu sliku, već vrši selekciju: on zapravo odlučuje koliki deo slike ćete videti, a koliki ne. Funkcija mozga je velikim delom u tome koliko će vaš vid biti dobar ili loš.

Zapadnjačka medicina teži ka tome da ignoriše postojanje ovih složenih interakcija između očiju i mozga. Ona se najviše bavi lečenjem simptoma. Ako imate kataraktu, lekari će vam otkloniti sočivo. Ako imate visok očni pritisak, oni će ga ublažiti. Ako imate loš vid, daće vam naočare. Oni ne zalaze dublje u uzroke takvih stanja.

Ipak, kratkovidost, na primer, očito je rezultat mentalnog stresa i činjenice da vaš mozak svet vidi kao neko maglovito mesto.

Većina kratkovidne dece dođu u takvo stanje u trećem razredu osnovne škole, kada prvobitno uzbuđenje polaska u školu opada i kada počinju da uviđaju nepromenljive školske šablone u godinama koje su pred njima. Oni koji ne počnu da nose naočare tada, uglavnom počnu onda kada krenu na fakultet, kada je neizvesna budućnost pred njima i naizgled večne studije.

S druge strane, dalekovidost se obično javlja kod 40-ogodišnjaka i 50-ogodišnjaka, kada je najveća stopa razvoda brakova i kada se ljudi pitaju: „Da li bih mogao da živim nekim drugačijim životom?“ Nakon trideset godina rada sa problemima vida, nemam nikakve sumnje u to da je očni vid deo vašeg mentalnog stanja. Samo odbacivanje naočara ne može da poboljša vaš vid, već se morate pozabaviti svojim celokupnim mentalnim, emocionalnim i fizičkim stanjem.

Uzroci lošeg vida

Problemi sa vidom se obično ogledaju u tome što se ili bliski ili daleki objekti slabije vide. Fizički čin gledanja stvari koje su blizu

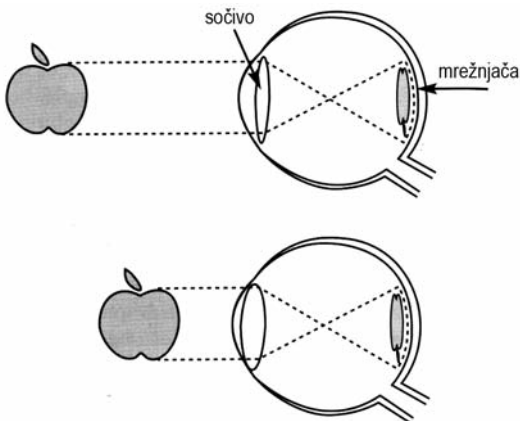
razlikuje se od onog kod gledanja istih na većoj udaljenosti. Pogledajmo za primer kako kamera funkcioniše. Kada svetlosni zraci od posmatranog objekta dostignu sočivo kamere, oni moraju da se saberu tako da se fokusiraju na film iza sočiva. Da bi se to uradilo, treba da dobro podesite razdaljinu između filma i sočiva. U suprotnom, objekat neće biti fokusiran tačno na film i slika će biti zamagljena.

Na isti način i vaše oko treba da sabere svetlosne zrake objekta koji posmatrate i da ih fokusira na mesto iza sočiva. Umesto filma mi imamo mrežnjaču – jednu mrežu nervnih ćelija koja svetlosne zrake pretvara u neuronsku informaciju. Ona se putem optičkog nerva šalje do mozga. Kao što kamera menja rastojanje između sočiva i filma, tako i oko, samo što ono menja oblik sočiva.

Kada je cilijarni mišić, koji podržava sočivo, opušten, sočivo je relativno ravno i omogućuje gledanje udaljenih objekata. A kada je objekat koji posmatrate bliži od šest metara, taj mišić se grči i sočivo poprima više

sferičan oblik. Ovaj proces se naziva akomodacija (pogledati sliku 1).

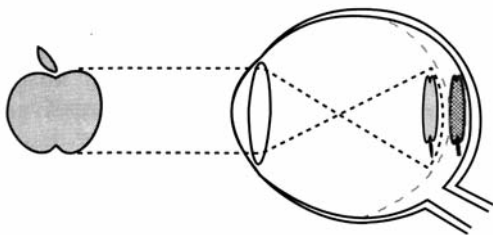
Kako neka osoba vidi, smatra se, zavisi od još jednog faktora - oblika očne jabučice. Nepravilan oblik očne jabučice smatra se uzrokom dva najčešća problema sa vidom: miopija i hiperopija. Miopija (kratkovidost) znači da osoba ne može jasno videti udaljene objekte, jer je njena očna jabučica previše horizontalno izdužena. Zbog toga sočivo ne



Slika 1. Kako funkcioniše oko: kada je objekat blizu, sočivo menja oblik i postaje više sferično.

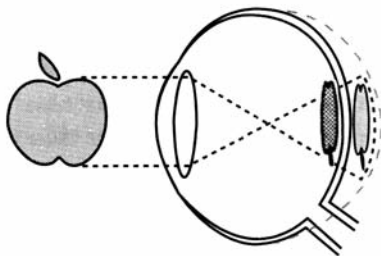
može da fokusira svetlosne zrake od udaljenih objekata na mrežnjaču (pogledati sliku 2), dok to može kad je reč o bližim objektima. Hiperopija ili hipermetropija (dalekovidost) znači da osoba ne može jasno videti bliske objekte. U tom slučaju očna jabučica je previše sužena. Svetlosni zraci od udaljenih objekata se fokusiraju na ispravan način, ali sočivo ne može da sabere zrake pre nego što stignu do mrežnjače. Kada bi mogli da je prođu, zraci bi se verovatno fokusirali iza mrežnjače (videti sliku 3).

Prethodni pasusi dali su opis uslova pod kojim nastaje loš vid. Ali zbog čega nastaju baš takvi uslovi? Jednom rečju, odgovor je na-



Slika 2. Miopija nastaje jer je očna jabučica previše horizontalno izdužena. Sočivo ne može da fokusira udaljene objekte na mrežnjaču, te je slika zamagljena.

prezanje (stres). Oči su osetljive na stres poput svih drugih delova tela i na sličan način reaguju. Dve komponente vizuelnog stresa – dugotrajno, napregnuto gledanje bliskih objekata i vršenje radnji koje zahtevaju velik intelektualni napor – često se javljaju istovremeno u školi i na poslu. Pojavom kompjutera problem se još više iskomplikovao, stvorivši jednu vizuelnu/umnu ponavljajuću deformaciju zvanu sindrom kompjuterskog vida (computer vision syndrome ili CVS). Njeni simptomi su: napregnutost očiju, opšti umor, bol u vratu i ramenima, suve oči i poteškoće pri koncentraciji. Sam kompjuterski ekran



Slika 3. Hiperopija nastaje jer je očna jabučica previše sužena. Sočivo fokusira bliske objekte za mrežnjače, te je slika zamagljena.

predstavlja vizuelni stresor. Pošto oko ni na koji način ne može da odredi fokusno rastojanje kompjuterskih piksela, ono se nađe u takvom stanju da cilijarni mišić neprestano podrhtava bez ikakve svrhe. Vizuelni stres CVS-a može da prouzrokuje miopiju ili da je pogorša.

Mnoge od naših akcija i reakcija - kao i veći deo naše memorije - rezultat su mentalnih slika, svesnih i podsvesnih slika događaja koje imaju za nas određen emocionalni značaj. Naše oči postaju napregnute čak i onda kada se te slike nalaze samo u našoj glavi. Svi događaji na koje se one odnose nalaze se u našem mozgu, čiji su sastavni deo i oči. Zbog toga, i zato što koristimo oči šta god da radimo, oči snažno reaguju na naše misli i osećanja. Pošto rade bez prekida i sa naporom, one su takođe veoma osetljive na fizički bol i umor.

Loš vid nastaje iz složenih uzajamnih dejstava uma i tela. To je razlog zbog koga kad počnemo da radimo na poboljšanju svog vida treba da oprezno pristupimo takvom zadatku. To je takođe i razlog što tada počinjemo

otkrivati stvari o sebi kojih do tada nismo bili svesni.

DR VILIJAM H. BEJTS – OFTALMOLOG VIZIONAR

Možda ste negde čuli za Bejtsovu metodu: serija vežbi za poboljšanje vida bez upotrebe naočara. Njen tvorac je dr Vilijam H. Bejts. Rođen je 1860. godine i diplomirao je na Kolidžu za lekare i hirurge Kornel univerziteta u svojoj 35. godini. Tri godine kasnije, bio je stažista u Kolumbija bolnici u Njujorku i radio kao lekar za uho, nos, grlo i oči (tada je to bila jedna struka). Dr Bejts je radio kao asistent, ali je otpušten nakon što je više puta podsticao svoje kolege lekare da ostave naočare, za koje im je glavni oftalmolog očne klinike u bolnici rekao da moraju da ih nose.

Dr Bejts je koristio jedan instrument koji se zove retinoskop. Njime je mogao da posmatra i najmanje promene na površini oka i na taj način da odredi prirodu i veličinu problema sa vidom svojih pacijenata. Tokom mnogo godina, posmatrao je oči stotine pacijenata pri najrazličitijim aktivnostima,

emocionalnim i fizičkim stanjima. Tada je primetio da njihove oči drugačije izgledaju kada rade nešto što vole nego onda kada rade nešto što ne vole; kada su umorni, zabrinuti ili zbunjeni; i kada su skoncentrisani, uzbuđeni, motivisani ili opušteni.

Jedno od otkrića dr Bejtsa je to da se jasnoća vida menja - kod iste osobe - sa dobre na lošu i obrnuto, u zavisnosti od njenog fizičkog i emocionalnog stanja. Zaključio je da vid nije nepromenljiva kategorija, već da se neprestano menja. Verovatno ste i iz ličnog iskustva primetili da vam je vid u nekim situacijama bolji nego u drugim. Dr Bejts je bio prvi oftalmolog koji je napravio naučnu studiju o ovom fenomenu. Njegovo istraživanje ukazuje na to kako nastaje loš vid ili kako se može pogoršati svakodnevnim stresom. Takođe je dokazao da se ti problemi mogu rešiti promišljenim i ispravnim negovanjem vida.

Dr Bejts je preminuo 1931. godine, provevši svoj život u ispitivanju i razvijanju metode kojom bi se otklonila nepotreban patnja ljudi koji imaju probleme sa vidom. Ostao je najpoznatiji po saosećanju i brizi za svoje pa-

cijente. Kada je jednom ugledao malo dete sa malešnim naočarima, dr Bejts je rekao: „Ovakav prizor učiniće da i anđeli zaplaču“.

Vežbe iz knjige „Lečenje vida - prirodnim putem“ zasnovane su na Bejtsovoj metodi, uz određeno doterivanje i dodatke nastalih nakon skoro tri decenije mog rada na lečenju sopstvenog slepila i pomaganju drugih koji imaju problema sa vidom. Ove metode su se pokazale efektivnim u ispravljanju svih refraktivnih problema sa vidom (svaki problem koji se tiče putanje svetlosti u oku), razročnosti, slabovidosti i sličnih problema. One ne mogu uvek skroz otkloniti neku bolest oka, ali pomažu nastanku zdravijih očiju koje su otpornije na bolesti i sposobnije da se same izleče od svakog reverzibilnog stanja.

VEZA IZMEĐU UMA I TELA

Britanski pisac Oldus Haksli bio je uspešni student i veliki obožavalac metode dr Bejtsa. Nakon što je primenjivao njegove vežbe da bi se izlečio od svog delimičnog slepila, Haksli je napisao knjigu „Umetnost gledanja“ (The

Art of Seeing). U njoj je gledanje opisao kao proces sastavljen od tri elementa, koji uključuju oči, mozak i um. Reкао je da se gledanje sastoji iz sledećih stvari:

Opažanje - ćelije osetljive na svetlost primaju informacije o spoljašnjoj sredini putem svetlosnih zraka - oko jedne milijarde bitova vizuelnih podataka po sekundi.

Selekcija - um ne može da se bavi svim vizuelnim podacima koji dolaze do očiju, te stoga usmerava oči samo na određen broj podataka.

Poimanje - selektovani vizuelni podaci se registruju i tumače u mozgu.

Poboljšanje vida iziskuje razumevanje složene interakcije između očiju i uma. Takođe moramo naučiti kako da um usmerimo da radi u našu korist, a ne protiv nas. A jedna od najvećih prepreka koju moramo prevazići jeste uverenje da se vid nikada ne može poboljšati. Takvo uverenje može uzrokovati da ne prepoznamo ili ne priznamo poboljšanje svog vida kada se ono stvarno dogodi ili nas može ubediti da jednostavno u određenim si-

tuacijama nećemo moći dobro da vidimo, te da ne treba ni pokušavati.

Nekada se naš vid može pogoršati jer očekujemo da tako bude, u situacijama kada osećamo da će nešto izazvati naprezanje naših očiju. U vezi s tim, dr Bejts je napravio eksperiment sa svoja dva pacijenta: jednim sa odličnim vidom i drugim sa lošim vidom. Trebalo je da samo gledaju u zid. Tokom eksperimenta dr Bejts je pomoću retinoskopa posmatrao promene na površini njihovih očiju. Koliko god dugo da su gledali u zid, nije bilo promene na njihovim očima. Ali kada je dr Bejts na zid postavio optometrijsku tablu, oči pacijenta sa lošim vidom su se potpuno izmenile, a njegovi očni mišići su se snažno grčili. Pacijent sa dobrim vidom je iskusio samo male promene na očima, jedva primetne. Prvi pacijent je odmah, nesvesno primenio svoju naviku naprezanja da bi video slova sa table.

Da biste poboljšali vid, treba da promenite svoj način razmišljanja o gledanju, kao i sam način gledanja. To jeste delimično težak zadatak. Vizuelne navike se ponekad teško me-

njaju; više smo vezani za svoj naviknuti način gledanja skoro od bilo čega drugog. Razlog tome verovatno je taj što se naša memorija prevashodno sastoji od vizuelnih informacija. Kada smo jednom videli nešto na određen način, mi ga baš takvog zapamtimo i pamtimo ga nadalje kao takvog po svom sećanju. Mi itekako zavisimo od svog vida, pogotovo oni koji imaju dobar vid. Kada takvi ljudi izgube svoj dobar vid, oni proživljavaju pravu traumu i menjaju sav svoj pogled na život. U stvarnosti, takvi ljudi imaju velikog potencijala da povrate svoj dobar vid, jer se njihova memorija sastoji od oštih, jasnih vizuelnih informacija.

Memorija i imaginacija su najvrednija sredstva za poboljšanje vida koja poseduje um. Na njih ćete naići u mnogim vežbama o kojima se govori u ovoj knjizi. Sve što smo ikada u životu jasno videli može se upotrebiti kao stimulacija za poboljšanje vida. Svi znamo da je lakše jasno videti stvari koje su nam poznate. Na primer, neku nepoznatu reč, koja se sastoji od nama poznatih slova, u početku ćemo teže pročitati nego neku poznatu

reč. Tako, možemo koristiti vežbe vizuelizacije kako bismo iskoristili težnju našeg uma za povezivanjem jasnog vida sa onim što nam je poznato. Takođe koristimo vizuelizaciju ili imaginaciju da stvorimo uslove koji nama odgovaraju. Na primer, kada zamišljamo potpunu tamu ispred sebe, optički nerv reaguje kao da stvarno vidimo takvu tamu, te na taj način prestaje da radi i odmara se.

Poput svake druge moćne prirodne sile, tako i um može da pomogne ili odmogne. Može nas ubediti da se vid nikada ne može poboljšati ili nam može dati sve što je potrebno za njegovo poboljšanje.

VAŠE OČI I VAŠ MOZAK

Najvažniji organ za vid je mozak. Oči i mozak se čak sastoje od iste vrste tkiva. Naše osetljive oči reaguju i na najmanje moguće hemijske promene u mozgu, uključujući i one koje nastaju kao posledica određenog emocionalnog ili mentalnog stanja. Teorije koje uzrok problema sa vidom traže u samoj strukturi oka nemaju mnogo dokaza, jer ne govore o dubokim vezama između uma i tela

koje uzrokuju te strukturalne promene. Konvencionalna oftalmologija smatra da funkcija zavisi od strukture; zbog toga oni probleme sa vidom uglavnom leče instrumentima ili operacijama koje menjaju strukturu oka. Međutim, istina je da sav vid kreće od misli. Vaše misli određuju kako će vam oči funkcionisati, a način na koje one funkcionišu menja njihovu strukturu. Ako naučite kako da promenite svoj način razmišljanja, možete takođe promeniti i strukturu vašeg oka.

Kolika je kontrola mozga nad funkcijom vida vidi se iz toga što on daje smisao onim stvarima koje samo oko ne može da protumači. Na primer: fizika nam kaže da iako mi normalno vidimo objekte koje posmatramo, oni su naopačke okrenuti na našem sočivu i mrežnjači. Oči ne poseduju funkciju da same okrenu sliku u ono što mi vidimo kao normalno. Mozak je taj koji treba sve da uredi, da stvori red u svetu. Sledeći začujući eksperiment ilustruje ovu tvrdnju na veoma živopisan način.

Jednoj grupi pilota su date posebne naočare zbog kojih su sve oko sebe videli nao-

pačke. Posle nekoliko dana, njihovi mozgovi su ispravili vid, i opet su sve mogli da vide normalno, čak i kroz te naočare. Dve sedmice kasnije prestali su sa nošenjem naočara, i onda su bez njih sve oko sebe videli naočarke. Neki od pilota su zapravo proživeli nervni slom; ipak, vremenom, svima se vratio normalan vid bez upotrebe naočara.

Zapadnjačka medicina ne tretira ovu ogromnu povezanost vida i mentalnog stanja. Lečenje simptoma pomoću operacija, naočara i sličnog može samo privremeno pomoći ljudima da bolje vide, ali ubrzo potom dolazi do slabljenja vida. A takvi oblici lečenja održavaju na snazi mit o neizlečivosti vida, koji vas udaljava od toga da samolečenjem poboljšate isti. Samolečenje ne samo da je pomoglo hiljadama ljudi, već je i mnogo bolje od konvencionalnog lečenja kada je reč i o vidu i o poboljšanju sopstvenog zdravlja.

VAŠE OČI I VAŠE EMOCIJE

Vid isto tako ima dosta povezanosti i sa čovekovim emocionalnim stanjem. Skoro svaki klijent sa kojim sam radio iskazivao je

snažne emocije - ponekad i vrlo snažna emotivna stanja - tokom terapije poboljšanja njegovog vida. Za razliku od toga, vid se uvek privremeno pogoršavao pri snažnim negativnim emocijama. Ovo važi i za ljude sa dobrim vidom. Ako emocionalni stres duže traje, šteta naneta očima može ostati trajna.

Pogoršanje vida često nastaje zbog odsustva volje za pomnim sagledavanjem stvari oko sebe. Naše oči tada gube sposobnost da pogled „pomeraju“ sa jednog detalja na drugi, što za posledicu ima zamrznuti pogled zbog kojeg se naše oči strahovito naprežu. A mi, pak, kad smo pod nekim emocionalnim stresom, poslednje što želimo da uradimo jeste da sagledamo sve detalje situacije u kojoj smo se našli. Tada je izgleda manje bolno ako „sakrijemo pogled“ od realnosti koju proživljavamo. Naš vid tako postaje nejasan u želji da nas zaštiti u emocionalnom smislu. Nažalost, naša tipična reakcija u takvoj situaciji jeste da naprežemo svoje oči da se ponašaju kao i u običnim situacijama. Mi uzimamo naočare da nosimo ili neke jače lekove.

Ako istegnute leđa jer ste pokušali da podignite težak teret, nećete sigurno samo uzeti pojas za leđa i nastaviti isto da činite. Ipak, ovo je upravo ono što mi činimo sa svojim očima. Radi zdravlja vaših očiju na duže staze, bolje je dopustiti da imate slabiji vid tokom kraćeg vremenskog perioda. To vreme se koristi za odmor i ishranu vaših očiju, tela i uma. Možda u savremenom svetu brzog tempa življenja ovo izgleda kao teško ostvarivo - ali, ako ignorišete upozorenja koja vam govore o problemu sa vašim fizičkim i emocionalnim stanjem, rizikujete da zauvek oštetite sposobnost ispravnog funkcionisanja vašeg tela. Ako budete negovali svoj očni vid tokom tog kriznog perioda, on će povratiti svoj prvobitni kapacitet kada sve stvari u vašem životu krenu na bolje.

OSNOVE „LEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN“

Naši preci su dobro koristili sva svoja čula, zajedno sa čulom vida. Gledali su u daljinu i mogli su da primete tamo i najmanji pokret perifernim vidom. Njihove oči su se neprestano pomerale sa jednog detalja na drugi, od bliskih do dalekih objekata.

Nažalost, naša današnja realnost nije ni blizu takvog stanja. Život nas otvrdnjava. Kada vredno radimo, mi naprežemo svoje telo i grčimo se. Kada čitamo ili radimo na kompjuteru, nas ne zanima čega ima u ostalom delu prostorije. Dane na poslu provodimo zureći u stvari nekoliko centimetara ispred svog nosa. Dnevno svetlo nas zaslepi kada izađemo napolje nakon što smo ceo dan radili unutra; naprežemo se da vidimo u mraku.

Nabrojane loše vizuelne navike dovode do nastanka „zamrznutog“ pogleda: zurenje koje nam u suštini ometa poveći deo vidnog polja. Pritom ne koristimo pun kapacitet i oštrinu svog vida koje posedujemo, tako da se vremenom mozak navikne na takvo ponašanje i fik-

sira oko samo za taj prostor. Na taj način se stvara tzv. predviđena realnost, kada očekujemo da vidimo samo određene stvari i to na tačno određene načine. Tako nam ona nameće vizuelnu memoriju kojom transformiše naša dotadašnja vizuelna iskustva.

Putem ove knjige naučićete kako da kod sebe razvijete ono što ja nazivam „lake oči“: oči kojima može sve da se gleda. Ovaj koncept „lakih očiju“ nastao je od ljudi koji su se bavili borilačkim veštinama. Pod tim izrazom oni podrazumevaju vrstu vida koja vam je potrebna da biste mogli videti istovremeno tri svoja protivnika koja dolaze iz različitih pravaca. Sa onim zamrznutim pogledom mogli biste samo da gledate jednog po jednog, što bi veoma brzo dovelo do vašeg poraza.

Lake oči se potpuno razlikuju od toga. Njima se može obuhvatiti cela jedna prostorija, ceo jedan predeo, bez ikakvog naprezanja istih. Gledanje lakim očima je slično tome kada idete u neku šetnju iz pukog zadovoljstva u pokretanju sopstvenog tela, dok nesvesno sagorevate svoje kalorije i jačate svoje mišiće.

Lake oči upijaju sve stvari oko sebe, a ne pokušavaju da ih „uhvate“; one se odmaraju, a ne napinju se. Kod lakih očiju, proces gledanja je isto toliko važan koliko i ono što se gleda. Očito da je ovakav pristup životu mnogo bolji od onog na koji je većina nas navikla.

JEDINSTVO SA VAŠIM OČIMA

Savremeni čovek bi trebao da razvije želju za ujedinjavanjem sa iskustvom, a ne da pokušava da se odvoji od njega. Često puta u životu pokušavamo da se udaljimo od stvarnosti, postajući bezosećajni, potiskujući svoja osećanja ili želeći da zaustavimo vreme kako ne bismo morali da se suočimo sa potencijalnim nelagodnim promenama. „Jedinstvo sa svojim očima“ znači biti jedno sa svojim očima: kuda one gledaju, tu smo i mi.

Kada postanemo jedno sa svojim očima, mi odbacujemo svoje predrasude i želimo da znamo šta naše oči stvarno proživljavaju. Počinjemo da obraćamo pažnju na njih, da primjećujemo kada su umorne ili iziritirane. Kao što bismo se ophodili prema svakom dobrom prijatelju, tako treba i prema očima: odma-

ramo ih kada su naporno radile, a lagano ih treniramo kada su postale slabe ili oštećene.

Sve vežbe u knjizi su zasnovane na ovim načelima, zajedno sa sledećim uputstvima koja treba pročitati tokom dana ili kad god vežbate. Primenite sledeće sugestije i videćete da će vaše oči na neverovatan način reagovati na pažnju koju im poklonite. Nikada i ni pod kojim uslovima se ne naprežite da biste nešto videli. Nemoguće je naterati sebe da bolje vidite – naprotiv, ako to budete činili, uništićete sav napredak koji možete postići vežbama. Umesto toga, obratite pažnju na ono što možete videti i to upotrebite kako biste bolje radili vežbe:

- Pustite da vaš vid bude onakav kakav jeste. Ako je zamagljen, ne pokušavajte da ga učinite jasnijim. Jednostavno, radite sa onim što vam je na raspolaganju, i pronađite koji mentalni, fizički i emocionalni činioци utiču na promene vašeg vida. (Uz gred, ne morate da menjate te činioce; dovoljno je da postanete svesni koji su činioци u pitanju i prirodni proces promena će sam započeti.)

- Ne terajte sebe da radite vežbe koje vam ne prijaju. O svakoj sumnji koju imate popričajte sa svojim oftalmologom, i sopstvenom procenom i intuicijom prilagodite program vežbi ličnim potrebama.

- Postavljanje ciljeva unapred može dovesti do razočaranja i frustracije. Pravljenje plana o vremenu kada treba doći do poboljšanja vida je kontraproduktivno. Pronađite svoj tempo rada i držite se njega; ovo je sigurno najbrži način za poboljšanje vida.

- Upamtite da oči interaguju sa vašim telom. Ako vas bole leđa, vrat vam je napregnut ili se ne hranite dobro, vaše oči će reagovati na to gubljenjem svoje funkcije. Iskoristite ovaj program lečenja vida radi opšteg obnavljanja svog tela, uma i duha.

OSNOVNA NAČELA „LEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN“

Postoje mnogi načini kojim možete pomoći svojim očima. Neke od tehnika služe samo za tačno određen deo funkcije vida, neke služe za zdravlje očiju, dok druge za vaše celokupno zdravlje. Idealno je kada dnevno

vežbanje obuhvati sva ova tri elementa, ali da biste što bolje razumeli ovaj program, grupisaćemo sve vežbe u tri osnovne kategorije:

- Relaksacija
- Prilagođavanje svetlosti
- Podešavanje vašeg vida

Relaksacija

Oči su organi koji najviše rade, i ljudi koji ih mnogo koriste brže postanu umorniji od drugih. Ovo delimično objašnjava kako jedan daktilograf ne kraju radnog vremena može biti umoran isto koliko i jedan drvoseča. Svoje oči koristimo svakog trenutka dok smo budni – obično oko 17 sati dnevno.

Zamislite u kakvom stanju bi bili vaši mišići ako biste ih koristili bez prestanka, sve vreme dok ste budni. Ako kao većina nas imate posao koji zahteva da neprekidno i uporno koristite svoje oči, zamislite samo kako bi se osećalo vaše telo ako biste hodali ceo dan, svaki dan, i to pod nekim teškim teretom. Tako otrpilike izgleda pritisak na naše oči.

Možda mislite da svoje oči odmarate nekoliko sati tokom spavanja. Činjenica je da se tokom većeg dela sna naše oči ne odmaraju u dovoljnoj meri. Dok sanjamo, optički nerv se stimuliše i naše oči se pomeraju ispod kapaka. Ustanovljeno da se mnogi ljudi ovako ponašaju nekoliko sati tokom noći. Pored toga, mnogi ljudi se ne odmaraju dok spavaju, već održavaju aktivnost tela, naročito njegovog gornjeg tela i lica.

Idealno je kada biste mogli da poboljšate svoj vid - i njegovom upotrebom i odmorom. Sve što radite sa očima treba da služi njima na dobro. Jedna od najvažnijih stvari koju možete uraditi jeste da jednostavno dejstvujete protiv stvari koje obično štete vašim očima. A najlakši način da to postignete jeste putem relaksacije.

Vaše oči su sastavni deo vašeg tela. Nemoguće je odmarati oči dok vam je ostatak tela napregnut. To je razlog što ovaj programlečenja vida započinje samomasažom i drugim tehnikama relaksacije.

Prilagođavanje svetlosti

Svetlost je prevozno sredstvo svih vizuelnih informacija do vaših očiju. Ljudi koji najveći deo svog vremena provode radeći napolu na blistavoj, prirodnoj svetlosti, imaju bolji vid od onih koji su skoro stalno u kući. To je tako jer su ovi prvi naviknuti - a i odgovara im - jače svetlo. Oni primaju i koriste svetlost u svoj njenoj punoći. Što više vremena provedemo pod slabim, neprikladnim i veštačkim osvetljenjem, naše oči će teže moći da se izbore sa prirodnom svetlošću. Tada će nam normalni sunčevi zraci izgledati kao da nam je neko uperio reflektor u lice.

To se delimično dešava zbog toga što kada smo u zatvorenom prostoru mi prisiljavamo svoje zenice da stalno budu raširene; one se šire što je moguće više kako bi primile svu svetlost koju mogu primiti. Očni mišići se onda skupljaju kako bi smanjili bol od odsjaja. Mnogi ljudi se stoga danas šetaju sa naočarima za sunce ili stalno i nesvesno žmirkaju očima kako bi se zaštitili od „prejake“ prirodne svetlosti.

Žmirenje donekle pomaže očima, ali privremeno. Međutim, na duže staze, njegovi efekti su vrlo štetni za vid. Ono uzrokuje da se očni mišići stalno grče, što dalje menja oblik očne jabučice. Takođe i velikim delom smanjuje periferno vidno polje, prisiljavajući oči da ostanu fiksirane za vrlo mali prostor. Naočare za sunce su u ovom slučaju od pomoći isto koliko i invalidska kolica za osobu koja ima slabe mišiće noge: one nam pružaju trenutno olakšanje, ali na kraju služe samo da još više oslabe sposobnost očiju da se izbori sa svetlošću.

Naravno, ja ne kažem da treba da se za uvek otarasite svojih naočara za sunce. Možda će vam zatrebati ako se nađete u situaciji da vozite kola prema zapadu tokom zalaska sunca. Ali, ako redovno budete radili po uputstvima iz ove knjige, biće vam sve manje potrebne. Vaše oči će tada primati više svetlosti, sa sve manje tegoba. Vaše zenice će postati fleksibilnije, moći će brzo i lako da se šire i skupljaju, čineći prelazak iz tamnog u svetlo manje bolnim. Nećete više žmirkati i

vaše vidno polje će se proširiti. Više vas neće zaslepljivati dnevna svetlost.

Podešavanje vašeg vida

Ljudi sa lošim vidom uglavnom čine dve pogrešne stvari koje dovode do neuravnotežene upotrebe očiju: dopuštaju da jedno oko ima dominantniju ulogu i koriste se samo centralnim vidom, dok zanemaruju periferni. Ovakvo ponašanje je naravno nesvesna radnja, ali se ono može promeniti svesnim treniranjem.

Većina nas ima jedno oko koje je bolje od drugog. Oni koji pate od miopije znaju za ovu pojavu, zato što lek koji uzimaju obično više pomaže jednom oku. Kada jedno oko ima dominantniju ulogu, to je isto kao kada bismo koristili samo nekoliko mišića za određeni posao koji iziskuje upotrebu celog tela. Slabije oko koje se manje koristi postaje još slabije, a jače oko radi dobro bez prestanka, sve dok i ono ne počne gubiti svoju snagu.

Rad sa perifernom vidom je tesno povezan sa uravnoteženjem između jačeg i slabijeg oka. Kada gledamo ispred sebe sa oba oka,

lako je nesvesno dopustiti da jedno oko obavlja sav posao. Međutim, kada se koristimo perifernim vidom, mi time stvaramo vidno polje za svako oko pojedinačno, te ćemo tako i lakše primetiti ako jedno oko ne funkcioniše kako treba. Vežbanje sa perifernim vidom takođe pomaže da se odbace loše navike koje ste možda usvojili pri preteranom korišćenju samo centralnog vida. Još jedan odličan razlog što treba upražnjavati periferni vid jeste taj da se time poboljšava noćno osmatranje – upotrebljavaju se pritom iste ćelije mrežnjače.

Savremena optometrija samo 70% perifernog vida smatra za normalan – drugim rečima, većina nas ne iskorišćava 30% svog vida. Drevni Rimljani su imali zabave u amfiteatrima u kojima su njihovu pažnju odvlačili objekti sa različitih mesta u širokom vidnom polju. Za današnje vrste rasonode uglavnom je potrebno da gledate pravo ispred sebe: u televizor, bioskopsko platno ili pozornicu. Preterana upotreba tog centralnog vida uzrokuje povišen očni pritisak: tečnost stiže u oko brže nego što ono može da se osuši, poste-

peno stvarajući pritisak na optički nerv. Drugo ime za ovo stanje jeste glaukom.

OPREZ: MOLIM VAS PROČITAJTE OVO PRE NEGO ŠTO POČNETE SA VEŽBAMA

Ako se budete držali uputstava iz ove knjige sve će ići na bolje. Ovde opisane vežbe nemaju nikakvih neželjenih dejstava, niti nose štetu drugim delovima tela i uma. Međutim, treba biti malo oprezan pri vežbama, radi zaštite očiju. Ako ne obratite pažnju na dole navedena upozorenja, nećete uspeti da iskoristite sve prednosti ovog programa. Molim vas, uvek pre nego što počnete sa vežbama, izdvojte malo vremena da pročitate ovo poglavlje, makar tokom prvih nekoliko dana. Onda kada se vaše oči bude privikle na ove nove aktivnosti, vi ćete se sami, automatski, kloniti kontraproduktivnih i rizičnih radnji.

- Molim vas, skinite svoje naočare, naočare za sunce ili kontaktna sočiva dok budete radili bilo koju od vežbi.

- Ako nosite naočare ili kontaktna sočiva, ne očekujte da ih se otarasite u toku nekoliko dana. Vremenom ćete osetiti da vam treba slabija dioptrija, a moguće da vam više i neće trebati; ipak, treba da ih koristite kad žmirite (škiljite) ili se naprežete tokom nekog rada ili čitanja. Ako u vašoj vozačkoj dozvoli piše da morate nositi naočare, nosite ih sve dok ne budete položili test za vid. U drugim slučajevima, probajte po malo da gledate bez naočara ili sočiva, kako budete nastavili sa programom.

- Pri vežbi „izlaganja suncu“ iz ove knjige treba da svoje lice upravite prema suncu. Uvek pritom treba da skoro potpuno zatvorite oči (da budu poluotvorene), jer čak ni najzdravije oči ne mogu da izdrže toliku jačinu svetlosti. Svrha ove vežbe jeste da navikne vaše zenice da se lako prilagođava jakoj svetlosti i potpunoj tami. Za to vreme, neprestano okrećite svoju glavu ili gornji deo tela za celih 180 stepeni, kako biste sprečili oštećenje mrežnjače.

- Nikad se ne izlažite suncu preko stakla – bilo da je reč o sočivu ili prozoru. Sve vrste

stakla uvećavaju intenzitet sunčevih zraka, što može da ošteti vaše oči.

- Ako tokom vežbe izlaganja suncu počnete da osećate glavobolju, mučninu ili vrtoglavicu, odmah prestanite sa vežbom i sklonite se sa sunca - možda je svetlost previše jaka za vas ili možda je vaše telo dehidriralo.

- Ako imate glaukom, vežbu „dlanovanja“ ograničite na 4-5 minuta. U suprotnom, može doći do povišenja očnog pritiska. Možete, pak, raditi tu vežbu u kratkim intervalima, ali više puta dnevno.

- Molim vas da shvatite da vežbe koje budete naučili nisu samo mehaničkog karaktera, a da za to vreme možete razmišljati o bilo čemu. Ovo je rad koji uključuje um i telo, koji će doprineti dubokim promenama u vašim vizuelnim navikama - u vašem sveukupnom načinu posmatranja sveta oko sebe. Obratite pažnju na to kako se vaše oči osećaju tokom vežbi. Važno je da vežbe radite obazrivo, kako biste postepeno razvili osećaj po kojem ćete znati šta vašim očima treba u određenom trenutku.

OPUŠTANJE TELA

Nemoguće je opustiti neki deo svog tela – na primer, oči – dok su ostali delovi napeti. Zbog toga je veoma važno da pre nego što počnete sa programom lečenja vida iz ove knjige, uvek odradite bazične vežbe opuštanja.

Tokom svih vežbi opisanih u ovom programu, treba da dišete polako i duboko kroz nos. To pomaže i mentalnom i fizičkom opuštanju, a takođe obogaćuje vašu krv kiseonikom koji je potreban vašim očima da bi funkcionisale na najboljem mogućem nivou.

Prvo, isprepletite svoje prste; palčevi da budu okrenuti prema vama. Onda, počnite da kružite rukama, ispružajući ih koliko najviše možete, ali bez naprezanja. Uradite nekoliko krugova u smeru kazaljke na satu, a potom nekoliko u suprotnom smeru.

Stanite okrenuti prema zidu i ispružite ruke tako da vam laktovi budu pravi, a dlanovi da stoje ravno prema zidu. Iz tog položaja se nagnjite prema zidu, pomerajući grudi napred-nazad 10-15 puta. Laktovi treba da ostanu pravi. Radite tako da vaše grudi vo-

de pokret, a ne trbuh, ramena ili vrat. Tokom vežbe, vaše grudi će se naći u tri različita položaja: ispupčenom, neutralnom i uvučenom. Zadržite se pri svakom od položaja, lagano pomerajući glavu pri svakom od njih.

Potom se udaljite od zida i ponovo isprepletite prste, samo sada da vam plačevi budu okrenuti od vas. Ponovite vežbe kruženja koje ste već radili.

SAMOMASAŽA

Masaža treba da bude deo svakodnevne nege vaših očiju. Naročito je blagotvorno tokom središnje faze vežbe sa očima - videćete da se postižu mnogo bolji rezultati u njenom drugom delu, nakon masaže. Masaža stvara osećaj lakoće pri gledanju i povećava dotok krvi ka očima. Ova uputstva su za samomasažu, ali profesionalna terapija masažom je još bolja. Ako imate masera, recite mu o ovim uputstvima.

Uradite što više sledećih vežbi pre nego što počnete sa vežbama za oči. Kada radite na svom vidu, potreban je visok nivo svesti, i od

ogromnog je značaja ako počnete sa tim radom onda kada vam je i telo u dobrom stanju.

Uputstva

- Skinite naočare i kontaktna sočiva.
- Tokom masaže dišite polako i duboko kroz nos.
- Koristite se obema rukama.
- Prvo istrljajte ruke kako biste ugrijali prste.
- Neka vaši ručni zglobovi ostanu labavi.
- Pri masaži, dodiri treba da budu blagi, ali pritom vi zamislite da prsti sežu duboko.

Masaža lica

Idelano je da samo lice masirate najmanje 30 minuta. Masiranje celog lica povećava cirkulaciju oko vaših očiju.

Istrljajte ruke da bi se ugrijale i potom nežno masirajte lice vrhovima prstiju. Kasnije treba malo jače pritiskati lice, kako se i mišići budu zagrevali. U početku, pritisak treba da bude onoliko jak koliko je potrebno da shvatite da li je tačka pritiska samo napeta ili bolna, ali ne treba pritiskati toliko jako da bol

postane još veći. Utrošite bar nekoliko minuta za svaki deo lica, primećujući kakav osećaj imate pri dodiru i kakav efekat on ostvaruje. Možete iskustiti veliki napon ili bol, površnu ukrućenost, ugodan osećaj olakšanja ili utrnulost (što isto spada u osećaj).

Počnite od vilice. Masirajte sve, od brade putem vilične kosti, do predela oko i iza ušiju. Pritom možete otvarati i zatvarati usta da bi se jaki vilični mišići istezali i opuštali. Ovo vas može naterati da zevate, što slobodno i možete da učinite; ono deluje veoma opuštajuće za vaše lice. Masirajte celo lice, istovremeno jednom rukom jednu, drugom ruku drugu stranu.

Onda, masirajte predeo od nosne kosti, preko jagodica do slepoočnica. Činite to preko jagodica, sve od nosa do ušiju. Osetite mišiće kako se opuštaju ispod vaših prstiju. Pronađite bolne tačke i masirajte ih kružnim pokretima vrhovima prstiju, sa malo jačim pritiskom.

Masirajte i od nosne kosti ka obrvama, iznad, ispod i direktno njih. Kako to činite, veoma blago istegnite kožu i mišiće ispod nje.

Kada budete ponovo radili ovo sa masažom lica, postepeno povećavajte broj tih istezanja. Masirajte predeo iznad obrva najmanje 20 puta i isto toliko same obrve. Nemojte masirati predeo ispod supraorbitalnih kostiju (kostiju gde se nalaze obrve).

Osetite žljebiće na obrvama dok masirate. Mišićna napetost će se pod vašim prstima osećati kao tvrd, žilav ili vlaknast predeo. Masirajte ga kružnim pokretima vrhovima prstiju. Bolne tačke oko obrva su često prisutne kada postoji naprezanje očiju kod miopije, glaukoma ili problema sa mrežnjačom. Mogu se pojaviti i iznad nosa kada jedno oko ima dominantniju ulogu.

Masirajte određeno vreme i predeo između obrva, jer on postaje veoma napregnut usled čina posmatranja. Potom masirajte širim pokretima svoje čelo, kao i malim kružnim pokretima svoje slepoočnice, samo veoma blago (nemojte ih pritiskati previše). Nastavite sa masažom od slepoočnica ka skalpu, pritom zamišljajući da napetost otklanate od svojih očiju.

I na kraju, masirajte ceo skalp velikim kružnim pokretima celom površinom ruke, i potom vrhovima prstiju. Pritiskajte nabore kože na skalpu, počev od mesta koja su najopuštenija pa nadalje. Na ovom predelu možete slobodno jače masirati. Probajte da činite tako kao da odvajate skalp od svoje lobanje. Zahvatite svoju kosu i blago je povucite. Lagano pročešljajte kosu rukom.

OPUŠTANJE VRATA, GLAVE I RAMENA

Bilo bi poželjno da budete u ležećem položaju za sledeće vežbe, jer se vaše telo bolje opušta kada se previše ne suprotstavlja sili Zemljine teže. Inače, možete ih raditi i u sedećem ili stojećem položaju.

Zatvorite oči i opustite svoje lice - naročito vilice, jer one automatski postaju napregnute tokom dublje koncentracije. Okrenite glavu na stranu i nežno vrhovima prstiju prolazite preko jedne strane vrata, tj. bočnog pregibača vrata (mišić) koji polazi od uveta i završava se kod grudne i ključne kosti. Ovaj mišić snosi velik deo tereta glave, te je njegovo opuštanje od vitalnog značaja za zdravlje vaših očiju.

Bočni pregibač vrata može postati napregnut kao i bilo koji drugi mišić (neki ljudi ga mešaju sa jednom kosti kada ga dodiruju), tako da mu treba posvetiti posebnu pažnju.

Masirajte taj mišić celom dužinom, linijom kojom osećate napetost. Opipajte, dodirujte i masirajte - u početku nežnije, a onda sve jače kako mišić počinje da omekšava. Verovatno ćete pritom pronaći nekoliko bolnih ili napregnutih mesta. Ne dirajte previše ta mesta, jer su ona verovatno toliko bolna da će se samo odupirati dubljoj masaži. Umesto toga, masirajte ih nežno, a jače onaj predeo oko njih. Onda okrećite glavu sa jedne na drugu stranu da biste videli da li postoji razlika između njih. Uvidite tu razliku i potom počnite sa masažom druge strane vrata.

Zamislite da vam neko pridržava glavu i da je pomera umesto vas, tako da se ona veoma lagano i nežno pomera sa jedne na drugu stranu. Dopustite da ode na stranu u tolikoj meri da možete osetiti istezanje vratnih mišića sa strane, vilice i ramena. Kada vrat počne da vam se opušta, počnite polagano otvarati usta. Otvorite ih širom što više mo-

žete bez naprezanja, i potom pustite da se zatvore, pritom i dalje pomerajući glavu sa jedne na drugu stranu. Obratite pažnju koji se mišići pokreću tokom ove vežbe: osim vilice, gde još osećate istežanje?

Uz pomeranje glave i otvaranje usta počnite i da trepćete, polako i ritmično. Ovo je ujedno i odlična vežba za koordinaciju, jer vam se glava, vilice i očni kapci pomeraju istovremeno, samo pri različitim brzinama. Ako vam je teško da ovo radite, probajte da se ne usredsređujete na tu poteškoću, već na sve ono što osećate u različitim delovima tela tokom rada. Radite tako nekoliko minuta i vidite da li ste doživeli neko olakšanje od napetosti lica i očiju. Ako ne, vidite da li osećate samu napetost. Mnogi ljudi sve vreme imaju tu napetost, ali nikad je ne osete stvarno. Pored toga, tako može doći do pogoršanja vida.

Kada ste malo opustili vratne mišiće, možete početi sa kruženjem glave. Važno je prvo opustiti vrat, jer ako radite sa napregnutim vratom, može doći do vrtoglavice ili mučnine. Kružite glavom polako, praveći male

krugove. Ako ovo činite u ležećem položaju, ne morate dizati glavu da biste učinili pun krug. Samo zamislite da ocrtavate pun krug svojom bradom ili nosom; to će biti isto toliko valjano.

Možda ćete hteti da brzo počnete sa velikim krugovima, pokušavši da otklonite napetost koju osećate u vratu i ramenima. Problem sa ovakvim činom je u tome što ga vaše telo tada doživljava kao stres, i odupire mu se. Zbog toga, počnite sa malim krugovima.

Dodirnite najviši pršljen koji možete dosegnuti, onde gde se spajaju lobanja i vrat, i zamislite da je on centar krugova koje pravite svojom glavom. Ti nežni pokreti ne samo da opuštaju vratne mišiće, već i kičmene pršljenove oslobađaju napetosti, čineći pokrete vrata lakšim i tečnijim. Napravite najmanje 100 ovih laganih, malih krugova, i ne zaboravite da promenite smer kruženja glavom posle svakih 10-15 krugova.

VEŽBE ZA OČI

PODEŠAVANJE MIŠIĆA OKO VAŠIH OČIJU

Prva tehnika je osmišljena sa ciljem da povećća fleksibilnost i snagu mišića oko vaših očiju, i da ih osposobi za pomeranje sa lakoćom u svim pravcima.

Počnite tako što ćete oba oka istovremeno vrteti u krug. Ako vam to predstavlja poteškoću, možete pratiti prst ispred očiju i kružiti njime, mada je bolje da to činite bez ove pomoći. Takođe, pomerajte oči levo-desno i gore-dole. Ako vam bilo šta bude naročito teško, radite polako ovu vežbu.

Vrhovima prstiju dodirnite svoje čelo na predelu odmah iznad očiju dok radite vežbu. Da li osećate kako vam se mišići pomeraju? Pa, ne bi trebalo. Pokušajte da ih opustite, i radite vežbu sve dok ti mišići ne prestanu da se pomeraju. Možda bi samo trebalo da pravite manje kolutove očima; u stvari, proverite koliko male možete da činite.

Potom, zatvorite oči i slobodno zamišljajte da vam se oči vrte u krug, bez ikakvog napre-

zanja. Može pomoći ako zamislite točak koji se kotrlja ili gramofonsku ploču koja se vrti. Onda otvorite oči i ponovo ih vrtite u krug, samo ovog puta zamišljajte da se samo zenice okreću u krug.

Dalje. Zatvorite oči i nastavite sa vežbom, ali zatvorenih kapaka. Ovo možda bude teže, pošto su pokreti tada mnogo više ograničeni. Blago dodirnite kapke dok radite vežbu i osetite pokrete ispod njih. Vidite da li vam je tokom vežbe ostali deo lica napet. Ako je to slučaj, pokušajte da ga opustite. Posle ovoga biće vam mnogo lakše da radite istu vežbu otvorenih očiju.

DLANOVANJE

Ova vežba od izuzetnog značaja će vas toliko opustiti da će pojačati efekat svih ostalih vežbi. Ona će da:

- odmori vaš optički nerv
- opusti vaš nervni sistem
- poveća cirkulaciju oko vaših očiju.

Pasivni odmor vaših očiju tokom spavanja nije dovoljan da bi ih mogao potpuno opustiti. Vašem oku je potrebna svesna, aktivna

relaksacija koja se postiže dlanovanjem. Ne možete nikad učiniti previše dlanovanja ili ga previše dugo primenjivati, osim u slučaju da imate glaukom ili povišen očni pritisak (videti poglavlje „Oprez“). U svim ostalim slučajevima, radite vežbu dlanovanja najmanje 15-30 minuta nekoliko puta dnevno.

Skinite sat i nakit sa svojih ruku. Zamračite sobu i sednite za sto na jastučetu. Ako želite, možete i sedeti na pod oslonjeni na zid, stavivši laktove na svoja kolena. Takođe, možete i da legnete na bok, stavivši jednu ruku i glavu na jastuk. Za lakat druge luke uzmite još jedan jastuk. Poenta svega je da držite ruke na očima bez naprezanja bilo kog dela tela i bez pritiska na oči i lice.

Zagrejte ruke tako što ćete ih istrljati jednu o drugu ili o grudi, stomak ili butine. Opustite ramena i protresite ih malo. Zatvorite oči. Stavite nežno svoje ruke na lice tako da vam donji deo dlana bude na jagodicama, i pokrijte oči dlanovima. Ruke zapravo ne treba da vam dodiruju oči.

Sada počnite da zamišljate mrkli mrak ispred sebe. U stvari, moći ćete to da uradite

samo ako vam je optički nerv opušten. Kako budete napredovali u dlanovanju, bićete sve bliži tom cilju. Pokušavajte da vidite samo tamu, a kako god ona izgledala, biće u redu. Samo nemojte preterivati u tome. Kontraproduktivno je da se naprežete tokom dlanovanja.

Zamislite da se sve polako pretvara u tamu. Ako želite, možete početi od sebe. (Ako, iz bilo kojeg razloga, ne volite crnu boju, zamijenite je sa nekom drugom tamnom, mračnom ili tamnoplavom.) Skroz se opustite, pustite na volju svojoj mašti, i vidite kako se osećate. Možete zamisliti da su vaše oči crne boje ili da vam je glava takva. Kao i vaš vrat, grudi, stomak, pa butine, kolena, listovi, stopala. Sve stvari u vašoj sobi postaju crne. Tama se širi i izvan sobe, celu kuću obuhvata, širi se sve više i više. Ceo svet se obavija u crnu boju. Slobodno sami smislite šta će se sve pretvoriti u crno. Neka vam to bude poput igre.

U isto vreme, oslušajte svoje disanje. Dišite kroz nos duboko, polako i ravnomerno. Što budete sporije disali, tim bolje. Dok tako

zamišljate da je sve oko vas crne boje, osetite kako se vaš trbuh i leđa šire dok udišete, odnosno, skupljaju kad izdišete. Treba da izdišete sporije nego što udišete. Zamislite sada da su vam oči opuštene. Osetite kako vam se grudi, srednji deo leđa i rebra šire i skupljaju dok dišete. Onda isto tako čini i vaš vrat. (Postoji velika razlika između onog što stvarno osećate i što samo zamišljate – samo se opustite i ne brinite da li vam se vrat stvarno širi i skuplja.)

Zamislite/osećite kako vam se glava širi i skuplja dok dišete. Postoje lagani, ritmički pokreti kostiju vaše lobanje tokom disanja. Nastavite samo da dišete duboko, nežno, ugodno. Zamislite da vam se karlica širi i skuplja dok dišete; zatim vaše butine; onda kolena. Ubrzo će ono što zamišljate i osećate postati jedno te isto. Zamislite sad da vam se prsti na rukama i nogama skupljaju i šire dok dišete. Vidite kako se osećate nakon što ste uz pomoć disanja opustili sve ove delove tela.

Sada, nastavivši radnju sa disanjem, počnite polako da otklanjate svu onu tamu koju ste zamislili, počev od spoljnog sveta, preko

sobe, pa sve od stopala do gornjih delova tela. I dalje se vaše celo telo širi i skuplja tokom disanja. Sklonite ruku sa očiju i počnite da trepćete polako. Ako vam oči suze, to je dobar znak, jer naprezanje teži da izazove suvoću očiju.

Tokom dlanovanja možda budete osetili bolno hronično naprezanje očiju koje pokušavate da otklonite. Ako se to desi, ne činite ništa dok ne prođe bol.

Rezultati dlanovanja se razlikuju od osobe do osobe. U koliko god maloj ili velikoj meri ste uspeli da otklonite napregnutost, načinili ste odličan korak ka životu sa zdravim očima.

Emocionalni efekti dlanovanja

Možda budete prošli kroz snažan emocionalni otpor prema dlanovanju, naročito ako istovremeno radite dlanovanje i duboko razmišljate. To je sastavni deo svakog otpora prema relaksaciji, koji stvara zabrinutost kod čoveka. To je osećaj kada mislite da ako postanete malo neobazrivi da će se desiti nešto neočekivano i strašno - zbog toga nismo nikad sigurni, postojani: plašimo se mraka, na

primer, ili smo uznemireni kad smo sami. Taj osećaj može biti tako ukorenjen u nama da ga ne možemo prevazići samo tako što sebe umirujemo u mislima.

Ako vas tako spopadne neko negativno osećanje, najbolje je da onda počnete sa vežbom disanja. Ova vežba se sastoji u tome da napravite 10 dubokih udisaja/izdisaja kroz nos (kao i uvek). Dok dišete, dopustite sebi da budete onakvi kakvim se tada osećate. Tokom tog disanja, recite sebi da je biti zabrinut, besan ili nestrpljiv nešto što se lako otklanja. Recite sebi da sve ono što mislite da ne valja kod vas, da će se lako rešiti. Posle toga nastavite sa dlanovanjem. Još jedno dobro rešenje jeste da imate nekog pored koji će se brinuti oko vas i masirati dok vi radite dlanovanje, pogotovu onda kada počnete sa trodnevnim dlanovanjem (videti dodatak A).

Koliko često treba primenjivati dlanovanje?

Petominutno dlanovanje je korisno za odmaranje očiju tokom pauze od nekog rada ili čitanja. U drugim slučajevima, treba raditi

dlanovanje najmanje 20 minuta odjednom, i ako je moguće, 45-60 minuta dnevno, odjednom ili u više navrata tokom dana. Obično je potrebno 15 minuta da se oči u potpunosti odmore, a trebalo bi i da najmanje nekoliko minuta (što više, to bolje) ostanete u takvom relaksirajućem položaju i uživajte. Ako smatrate da imate ozbiljnijih problema sa vidom, radite vežbu dlanovanja duže.

Nemojte da radite dlanovanje na duže vreme ako posle toga treba da uradite milion nekih poslova, zato što su velike šanse da onda nećete moći da se skroz opustite; takođe nije dobro ni da radite dlanovanje onda kada ste previše umorni, osim ako vam nije cilj da odmah nakon toga zaspate. Probajte da pronađete „zlatnu sredinu“, kada niste ni iscrpljeni, niti zabrinuti zbog poslova koji vas čekaju. Odredite neki poseban termin za dlanovanje, i čestitajte samom sebi ako budete radili dlanovanje duže od predviđenog vremena – to je mera koliko ste uspeali da se relaksirate.

Treptanje

Ova jednostavna, ali moćna vežba:

- čisti i masira vaše oči
- odmara ih od rada koji traži da gledate veoma bliske objekte
- oslobađa napetosti oko očiju
- otklanja štetnu naviku zurenja.

Većina ljudi sa lošim vidom izgubila je sposobnost za lakim i čestim treptanjem. Možete primetiti da su oni koji nose tanke naočare skloni zurenju bez treptanja. Oni verovatno i žmire i gledaju onim namrgođenim pogledom. Dr Bejts je rekao da možete ili da žmirite ili da vidite dobro, ali ne oboje. Ova vežba treptanja će vam pomoći oko žmirenja i otkloniti naviku zurenja, da biste mogli olako da prelazite pogledom s jednog objekta na drugi, bez „zamrznutog pogleda“.

Dišite duboko. Počnite polako i nežno da otvarate i zatvarate oči. Uverite se pritom da vam se čelo ne bora. Ako se ono ne pomera, znači da dobro radite vežbu treptanja, da ste opušteni. Koristite ogledalo da biste bili sigurni da otvarate i do kraja zatvarate oči pri

svakom treptaju, ili neka vam pomogne prijatelj koji sa vama radi ove vežbe za oči.

Zatvorite svoje desno oko i pokrijte ga desnom rukom. Prsti pritom treba nežno da dodiruju očni kapak. Počnite da polako trepćete levim okom. Zamislite da trepavice pokreću kapak gore-dole, i da se kapak ponaša više kao neki lenji putnik. Ili, zamislite nekog kako vam nežno podiže kapak prstima za trepavice, a onda ga pušta da se sam pod silom gravitacije ponovo i polako spusti. Prstima leve ruke dodirujte trepavice levog oka da biste stekli osećaj da one, a ne vaše čelo, pomera očni kapak.

Masirajte prstima leve ruke predeo čela iznad levog oka. Počnite da to radite tako što ćete vrhovima prstiju dodirnuti palac. Onda, otvorite šaku, i tako ponovo.

Probajte da trpćete tako lagano da prsti desne ruke ne oseće nikakav pokret desnog očnog kapka. Za to će možda biti potrebno vremena, ali što više budete činili ovako, oba oka će vam biti opuštenija.

Potom ponovite istu vežbu sa desnim okom, dok držite pokrivenim levo oko.

Kao i sve druge vežbe iz ove knjige, i treptanje treba da radite svesno i bez naprezanja. Pored toga što je treba raditi nekoliko puta dnevno, treba treptati češće tokom dana. Probajte da to činite bez napora, često ali ne prebrzo, stalno ali ne na silu.

Pokušajte da treptate, a ne da žmirite onda kada vas zaslepljuje prejak svetlo, pošto žmirenje ne samo da steže očne mišiće, već i fokusira svetlost na oči na jedan bolan i škodljiv način. Upamtite da treba često treptati kada u nešto gledate duže vreme, kao na primer pri vožnji ili kad ste za kompjuterom.

TESTIRANJE VAŠEG VIDA

Napredak u radu sa vežbama iz ove knjige zavisi prevashodno od vašeg ličnog truda i pažanja. Ne postoji neki „ekspert“ sa strane koji će moći da izmeri vaš napredak i izreći da li napredujete i u kolikoj meri. Vi morate da odredite svoju početnu tačku, isto kao što jedan roditelj obeleži visinu svog deteta na do vratku; a posle toga, povremeno proverite koliko ste napredovali u odnosu na tu tačku.

Tradicionalni način testiranja vida jeste pomoću optometrijske table, kao što je Snelenova optometrijska tabla, prikazana u ovoj knjizi. Međutim, za nas koji smo proveli mnogo vremena u kancelariji oftalmologa, sam pogled na takvu tablu može biti toliko stresan da će „zamrznuti“ naš vid u panici. Ako vam je takav osećaj poznat, napravite sopstvenu tablu. Koristite pritom crteže, slike isečene iz časopisa, osušeno cveće ili simbole koji za vas imaju neko posebno značenje. Jedino što je neophodno da uradite jeste da ono malo liči na pravu optometrijsku tablu: u prvom redu stavite stvari iste veličine; u drugom manje od prethodnih, ali jednake među sobom; i tako sve redom, s tim da svaki red ispod sadrži stvari manje veličine od onih iz gornjeg reda, dok tako ne napravite 6 redova.

Okačite svoju tablu par metara ispred sebe, na tolikoj razdaljini da možete videti 1-3 reda sa lakoćom, a ostale redove teže. Tabla bi trebalo da stoji vertikalno (to jest, na zidu, a ne na stolici ili slikarskom nogaru), na visini koja odgovara vašim očima dok vi sedite ili

stojite. Zabeležite koji najniži red možete da vidite jasno.

To će biti merilo vašeg napretka tokom primene vežbi iz ove knjige. Nakon svake vežbe - ili nakon svakog seta vežbi - idite do svoje table da biste proverili ima li promena.

STIMULISANJE PERIFERNOG VIDA

Većina nas se previše koristi centralnim vidom. To dovodi do oštećenja žute mrlje: mesto blizu centra mrežnjače i zona najjasnijeg vida. Prevelika upotreba centralnog vida dovodi do dubokog naprezanja mišića lica, naročito onih od čela i vilice. Rad sa perifernim vidom može da smanji to naprezanje.

Sledeće vežbe blokiraju vaš centralni vid i stimulišu periferni vid za oba oka, bilo istovremeno, bilo pojedinačno. Da biste to učinili, biće vam potrebni mali crni pravougaonici (prikazani su u našem video-snimku, pogledajte link na kraju knjige). Ako ih nemate, jednostavno, napravite ih tako što ćete iseći tri komada crnog kolaž-papira dužine oko 5 centimetara. Jedan treba da je 3,8 centimetara širok, drugi 7,6, i treći, najveći - 12,7 cen-

timetara. Uzmite zatim komad duple lepljive trake i uz pomoć nje zalepите spomenuti pravogaonik za sam vrh svog nosa.

Zalepите najmanji pravougaonik između očiju. Sедnite i pomerajte glavu levo-desno. Gledajte pravo u papir dok mašete rukama ili pomerate prste sa obe strane glave, blizu ušiju. Tako se stimulišu periferne ćelije.

Sada zavorite oči i zamislite себе kako mašete rukama i kako se soba polako pomera levo-desno, kao što vam se činilo dok ste radili vežbu malopre. Pokušajte da zamislite da se stvarno soba tako pomera, a ne vaša glava.

Otvorite oči i ponovite prvi deo vežbe. Ruke pomerajte na različite načine: u krug,



gore-dole, levo-desno. Nastavite da zamišljate kako se vaše periferno vidno polje širi. Da biste bili sigurni da koristite oba oka u podjednako meri, uvek dobro obratite pažnju na ono što svakim okom pojedinačno možete videti. Povremeno zatvorite oči i zamislite da sa oba oka perifernim vidom vidite sve potpuno i jasno.

Skinite onaj pravougaonik, pokrijte desno oko desnom rukom, i dok gledate pravo ispred sebe, stimulišite periferni vid levog oka, tako što ćete pomerati prste svuda oko svog vidnog polja. (Periferni vid levog oka nije samo ono što se nalazi s leva, već i iznad, ispod i s desne strane lica.) Ponovite isto to sa drugim okom.

Ponovo zalepite najmanji pravogaonik između očiju. Sada lagano pomerajte glavu gore-dole, i pritom zamišljajte da se soba pomera, a ne vaša glava, i to u suprotnom smeru od vaših pokreta. Tako, zamišljajte da se soba pomera gore kad vaša glava ide dole, a kad glava ide gore, da se soba pomera dole. Isto učinite dok naginjite ceo gornji deo tela napred-nazad.

Potom ponovite ove vežbe sa pravougaonikom srednje veličine; onda sa najvećim, pa opet sa ovim srednje veličine. I na kraju, upotrebite ponovo najmanji pravougaonik. Posle toga, verovatno ćete osetiti da vam se periferni vid poboljšao, i stoga će vam onaj najmanji pravougaonik izgledati još manji nego onda kada ste ga prvi put upotrebili.

Možete takođe iskoristiti kretanje automobila za ovu vežbu, pod uslovom da niste vi njegov vozač. Zalepite crni pravougaonik na vrh nosa i gledajte pravo u njega; vaš mozak će se brzo umoriti od takvog gledanja i počće da obraća više pažnje na ono što se kreće sa vaše leve i desne strane. Ako se vozite vozom, probajte da sedite tako da budete okrenuti u suprotnom smeru od smera kojim se voz kreće. To će učiniti da budete još svesniji kretanje oko vas.

Veliki zamah

Svrha ove vežbe jeste da poveća osetljivost na pokrete za vreme posmatranja. Ako se redovno primenjuje, ova vežba će:

- otkloniti naviku naprezanja dok se nešto posmatra

- stimulirati periferni vid

- integrisati vidno polje (naročito značajno za ljude sa veoma slabim vidom).

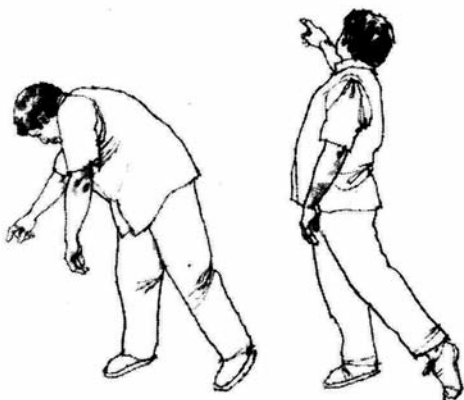
Stanite tako da vam rastojanje između nogu bude veće od širine kukova, malo više od pola metra. Držite prst na otprilike 25 centimetara ispred nosa, i gledajte u njega. Gledajte sve vreme u prst dok ga skroz pomerate na obe strane, a pomerajte i glavu tako da vam prst uvek bude tačno ispred nosa. Dok gledate u prst koji pomerate, zamislite da se sve kreće u suprotnom smeru, kao da gledate kroz prozor voza koji se kreće. Povremeno prekinite sa aktivnom vežbom, zatvorite oči i zamišljajte ono što ste radili do tada: da se prst pomera ka jednoj strani, a da se sve drugo kreće u suprotnom smeru. Zatim nastavite sa aktivnom vežbom.

Sada pomerajte ceo gornji deo tela zajedno sa glavom. Telo u stranu pomerajte toliko da vam se peta dalje noge podiže sa zemlje.



Potom stavite prst horizontalno ispred sebe, pomerajte gore-dole, i pratite ga očima i glavom, isto kao što ste radili dok je bio u vertikalnom položaju. Kada glavu pomerate gore, sve se pomera u suprotnom smeru, i obratno. Nastavite sa takvim pokretima, dišite duboko i polako, i trepćite.

Sada kombinujte pomeranje prsta u horizontalnom i vertikalnom položaju, tako da napravite veliki zamah u obliku slova „U“. Onda, opet držite prst u vertikalnom polo-



žaju. Sve vreme ga pratite i držite ispred nosa. Kada ga pomerate levo uvis, okrenite se ka njemu i protegnite se u tom pravcu što više, potom se nagnite skroz napred, i onda se ponovo protegnite, samo na desnu stranu. (Pojedini ljudi vole da promene prst koji se prati kad dođu do polovine vežbanja. Probajte oba načina i radite ono što vam najviše odgovara.) Možda biste čak i hteli da zabacite glavu unazad i malo da savijete leđa, ka levoj i desnoj strani.

Posle toga se vratite u prvobitan položaj, sa horizontalnim velikim zamahom. Možda će vam tada biti lakše da vidite stvari koje se kreću u suprotnom smeru od vašeg. Završite vežbu kratkotrajnim dlanovanjem.

POMERANJE

Normalno oko čini mnoge jedva primetne pokrete u toku jedne sekunde. Ti pokreti se zovu sakadni pokreti, od francuske reči „saccade“ što znači „trzaj“. Možda ste приметили da su oči ljudi sa izuzetno dobrim vidom često blistave i kao prodornog pogleda. Takvo stanje je posledica ovih neprekidnih malih pokreta očiju, koji ne samo da doprinose bistrini vida, već i njegovoj jasnoći i oštrini. Bilo da je pomeranje automatski ili namerni pokret, pokreti su nevidljivi za posmatrača. Vaše oči će samo izgledati spremno i živahno.

Svrha sakadnih pokreta jeste da aktivira žutu mrlju - deo oka najodgovorniji za oštar, detaljni vid. (Tačka u kojoj je vid najjasniji, fovea, središnji je deo žute mrlje.) Kada gledamo bilo kojim delom oka koji nije žuta mrlja, gubimo najveći deo svoje sposobnosti

za detaljan vid. Pošto je žuta mrlja veoma mala, ona u svakom trenutku vidi samo male delove vidnog polja, mada ih vidi do najsitnijih detalja. Zbog toga normalno oko pravi stalne, male, brze pokrete kako se žuta mrlja pomera da bi odgovorila na neprestan dotok vizuelnih informacija.

Kada vid počne da se pogoršava, sakadni pokreti su sporiji, veći i ređi. Vid se zamagljuje pošto se detalji gube ili skroz nestaju. Ovakva zamrznutost vida može nastati iz fizičkih i/ili emocionalnih uzroka.

Vežbe pomeranja služe da obnove prirodne slobodne pokrete žute mrlje. Kao što i samo ime kaže, poenta je da pomerate ciljnu tačku gledanja, imitirajući inače normalne sakadne pokrete oka. Iako u početku to morate sami svesno činiti, vremenom će to postati automatski pokret bez napora, kako i treba da bude sa jednim zdravim okom.

U ovoj vežbi pomeranja ključ do uspeha jeste da posmatrate „lakim okom“, što znači da treba da gledate samo ono što možete videti, dakle, bez naprezanja ili pokušavanja da vidite nešto konkretno što tada baš i ne mo-

žete. Ne pokušavajte da u potpunosti sagledate određeni detalj. Umesto toga, dopustite svojim očima i umu da upiju svaki detalj koji možete videti, bez naprezanja da vidite one koje u tom trenutku ne možete. Ako fiksirate pogled na nešto što pokušavate da vidite, vaš vid će se „zamrznuti“ i pomeranje će prestati.

Za one koji nose naočare, bilo koja dioptrija da je u pitanju, spomenuti „lak pogled“ je od naročito značaja. Sa naočarama ste se navikli da vidite svaki detalj koji god poželite. Sada se morate odvići od toga – bar privremeno. Morate se odvići potrebe da gledate nešto pre nego što poboljšate svoj vid.

Vaše oči se mogu umoriti tokom vežbe pomeranja, ali ne zato što je ona sama po sebi naporna, već zato što tada vi upražnjavate svoje stare navike naprezanja dok gledate. Ako dođe do zamora, nakratko zastanite sa vežbanjem. Radite dlanovanje, izlažite oči suncu ili ih zatvorite i zamišljajte bilo koji lep oblik kretanja: recimo, morske talase, galebove koji lete u krug ili oblake koji krstare po nebu. Pustite da se vaš um kreće u tim slikama minut-dva, a onda pokušajte da nastava-

vite sa takvim elegantnim, lakim pokretima, kada otvorite oči i počnete opet da gledate.

Koliko često treba primenjivati pomeranje?

Kada počnete da radite vežbe za oči, treba da odvojite najmanje 20 minuta dnevno samo za ovu vežbu pomeranja. Krajnji cilj je da pomeranje učinite automatskom funkcijom svojih očiju.

Vežbe sa pomeranjem

Kad god možete, kad se god setite, pomerajte oči sa jedne tačke na drugu, gledajući u bilo šta. Umesto da gledate u jedno drvo, gledajte u posebne delove od kojih se sastoji drvo, i potom pređite sa krupnijih detalja na gledanje onih sitnijih. Ne zaboravite da trepćete i duboko dišete, što češće možete; to će pomoći vašim očima da se slobodnije i s lakoćom pokreću. Možda ćete biti iznenađeni sa količinom detalja koju ćete moći da vidite. Iako ne mora odmah da bude vidljivog poboljšanja sa vašim vidom, moći ćete da vidite

bolje jednostavno zbog toga što svesno posmatrate stvari oko sebe.

Bilo bi dobro kada biste pravili beleške o onim stvarima koje ne možete videti najjasnije. Recimo, možda ćete moći jasno da vidite drvo, njegove grane i listove, ali ne možete videti žilice i onu strukturu lista. Slobodno prelazite pogledom preko lista, posmatrajući njegov oblik, boju i sve drugo što vam dozvoljava vaš vid. Ne brinite o tome da li ćete u svojoj jasnoći videti taj list. Samo ga gledajte i gledajte, kao da ste neko ko po prvi put posećuje planetu Zemlju i razgleda stvari na njoj. Ne naprežite se da vidite, već samo dopustite svojim očima da gledaju ono što mogu. Zatim, zatvorite oči i probajte da se setite svih detalja kojih možete, i zamislite ih tako da odudaraju od svoje okoline, pozadine. Zamislite list da je svetle boje, ako je pozadina tamne; da je raznobojan, ako je pozadina bela; kako ide ka vama, a pozadina se udaljava; ili na bilo koji drugi način kojim ćete ga izdvojiti od okoline, pozadine.

Približite sebi detalje onog što posmatrate. Uzmite neku fotografiju koja vam je draga i

stavite je dovoljno blizu, toliko da možete videti sve njene detalje bez naprezanja; onda, pomerajte oči sa jedne tačke na drugu. Ako posmatrate nečije lice, fokusirajte svoju pažnju na njegovo jedno oko i posmatrajte svaku trepavicu, svaku obojenu tačku na dužici oka. Podelite njegovo čelo na četvrtine, potom na osmine, i tako sve do najmanjeg mogućeg detalja koji možete da vidite. Zatvorite oči i prisetite se svih detalja koje ste gledali, a onda ih otvorite i potražite nove detalje.

Posle nekog vremena, moći ćete da primećete veće razlike između različitih detalja. Kod nekih ljudi, ova promena nastaje momentalno, dok kod nekih za par meseci. Vreme uopšte nije bitno. Važno je naučiti da se vide detalji.

Pomeranje i optometrijska tabla

Da biste koristili optometrijsku tablu iz ovog priručnika zajedno sa vežbom pomeranja, treba da je okačite o neko drvo, ogradu ili poštansko sanduče. Ako nosite naočare ili kontaktna sočiva, skinite ih. Udaljite se od table toliko da možete videti prva tri ili četiri

reda sa većim znakovima, a da ostale redove ne vidite najjasnije. Čitajte red sa najmanjim znacima, koji možete videti jasno. Opustite se, dišite duboko i trepćite.

„Crtajte“ svojim očima, to jest, pratite pogledom konture svakog slova. Povremeno podignite ruke i blizu ušiju pomerajte prste, kako biste stimulisali periferni vid i olakšali napore centralnom vidu. Posle svakog pročitano­g slova zatvorite oči i zamišljajte sledeće: slovo je izrazito crne boje i lako uočljivo, njegove ivice su oštre i jasne, a pozadina je izrazito bele boje. U svom umu, pratite konture tog slova. Iste moždane ćelije koje su aktivne pri imaginaciji (zamišljanju), aktivne su i kod gledanja. Na ovaj način vi terate svoj mozak da poboljša vid.

Smanjite naprezanje očiju tokom vežbe tako što ćete ih izlagati suncu (videti poglavlje o vežbi izlaganja suncu). Zatvorenih očiju usmerenih ka suncu, pomerajte glavu levo-desno 100 puta, s tim da posle svakog 30. puta stanete i nakratko radite dlanovanje. Potom otvorite oči i proverite da li su vam slova sa table jasnija.

Sada, pogledajte red na tabli koji je tri reda niži od ovog koji ste malopre gledali. Ne pokušavajte da pročitate slova iz tog reda. Neka vaše oči budu samo malo „radoznale“, proučavajte ta slova - koliko je tamna boja tih slova, koliki je prostor između svakog od njih. Potom ponovo smanjite naprezanje očiju disanjem, treptanjem i pomeranjem prstiju kod ušiju. Naglas izgovorajte broj slova tog reda: slovo, prazan prostor, slovo, prazan prostor, itd. Zatvorite oči i nakratko zamislite ono što ste malopre videli, samo na jasniji način. Pogledajte potom ponovo u taj red, a onda u prvi red koji treba da čitate. Da li ih malo jasnije vidite? Ako da, pogledajte u sledeći red ispod. Da li ga sada možete videti bolje?

Radite tako red po red. Kada završite sa jednim redom, odmorite svoje oči tako što ćete gledati u prvi red i shvatiti koliko jasno možete videti slova. Prihvatite da nešto ne možete videti jasno i uživajte u detaljima - shvatićete da ih možete „razlagati i osvojiti“, kao što sam ja to učinio. Nastavite da se prema slovima odnosite kao da su to neki nepoznati objekti pridošli iz svemira; proučavajte

njihovu tamnu boju, oblik i prazan prostor između njih. Vaše oči će tada biti opuštenije i življe.

Kada je loše vreme napolju, radite ovu vežbu u kući. Umesto izlaganja suncu, možete raditi vežbu dlanovanja, kako biste smanjili naprezanje očiju.

ČITANJE

Prvi znak koji ukazuje na probleme sa vidom obično se primeti kada čitate neku knjigu i shvatite da treba da je odaljite od ili približite ka sebi kako biste mogli lepo da vidite slova. Da bi odredio kolika je oštrina vašeg vida, očni lekar će od vas zatražiti da pročitate slova sa optometrijske table.

Čitanje je jedna od najosetljivijih stvari za kratkovidne osobe. Tipična kratkovidna osoba voli da čita, i to bi radila dok joj „oči ne bi ispale“, samo kada bi vreme i život to dopuštali. Ono što malo nas obožavaoca knjiga zna jeste to da je čitanje naporna fizička aktivnost jednog para veoma osetljivih organa. Mi se začitamo dok naš um prima informacije iz

neke knjige, ali pritom zaboravljamo koliko teškoća se stvara našim očima.

Čitanje je potencijalno veoma opasno po naše oči, pošto su one stvorene tako da stalno posmatraju nešto što je blizu i nešto što je daleko od nas. Ipak, čitanje ne mora imati štetan efekat; zapravo, čitanjem možete poboljšati svoj vid. Vežbe čitanja stimulišu naviku pomeranja očiju, što naročito pomaže kod kratkovidosti, astigmatizma i dalekovidosti.

Zaštita očiju tokom čitanja

Našim očima najčešće ne šteti sam čin čitanja, već naše loše navike pri čitanju. Evo nekoliko opštih pravila čijim ćete pridržavanjem moći da čak i duže čitate bez poteškoća:

- Nikad ne čitajte pri previše jakom ili previše slabom svetlu. Loše osvetljenje će umoriti vaše oči brže nego bilo šta drugo. Vaše oči će vam same reći da li je svetlo dobro: sve što treba da uradite jeste da obratite pažnju na njih. Ako vam je teško da čitate, najpre treba proveriti da li je osvetljenje kakvo treba da bude.

- Isto kao što bi pravili pauze tokom nekog teškog fizičkog rada, tako i svoje oči treba da odmarate od čitanja. Najmanje svakih 20 minuta stanite sa čitanjem i radite vežbu dlanovanja oko 5 minuta.

- Stalno trepćite da ne biste zurili ili da vam se oči ne suše. Ako vas oči peku tokom ili nakon čitanja, to je možda zbog toga što ste se toliko začitali da ste zaboravili da trepnete. Podsećajte sebe da trepćete što više.

- Koliko god je to moguće, izbegavajte da čitate ono što sadrži teško čitljiva slova. Mnogo toga je štampano sa slovima koja su toliko nejasna, mala, zbijena ili razvučena, da kod svakog izazovu naprezanje očiju. Izbegavajte takve stvari. Ako imate poteškoća sa onim što morate da pročitate, kao što su pravni dokumenti ili telefonski imenici, ne naprežite svoje oči; čitajte to onda kada su vam oči odmorne, i pri odgovarajućem osvetljenju.

- Dišite. Iako možete misliti biti odsutni, vaše telo je i dalje tu, a vašim očima je više nego ikad potreban kiseonik. Postoji težnja kod mnogih da zadrže dah za vreme čitanja, kao što je slučaj kod mnogih aktivnosti; stoga,

podsećajte sebe da dišete isto toliko često koliko treba i da trepćete.

Čitanje i pomeranje

Često upražnjavanje brzog čitanja vremenom može dovesti do oštećenja vida. Pri brzom čitanju pokušavate da upijete čitave rečenice odjednom ili čak čitave pasuse. Na taj način nesvesno imitirate vid ljudi koji pate od kratkovidosti: pravite velike, neravnomerne skokove i pokušavate da odjednom „upijete“ veliko vidno polje. Zapamtite da žuta mrlja obuhvata samo mali prostor za gledanje. Prisiljavanje očiju da gutaju čitave rečenice u jednom zalogaju otežava žutoj mrlji da u potpunosti učestvuje u tom procesu - a naravno, što je manje aktivna vaša žuta mrlja, biće zamagljeniji vaš vid. (Vežba pomeranja kod različitog fonta slova može vam pomoći da bolje vidite detalje i da izoštri vaš vid, kao što je objašnjeno u dodatku B. Videti ispod sva uputstva.)

Čitanje naopačke

Uzmite ovu knjigu i okrenite je naopačke, pa čitajte ovu stranicu polako slovo po slovo, dopuštajući svojim očima da lagano i oprezno prate oblik svakog slova ponaosob. Dok to radite, neprekidno trepćite. Ovime ćete postati svesniji slova koja posmatrate, usredsređujući se na fizički čin posmatranja, a ne samo na značenje određene reči. Takođe ćete ovako postati svesniji toga kako se vaše oči ponašaju tokom čitanja – svesnost koju obično izgubimo kada se udubimo u ono što čitamo. Ako vam ovo teško pada, to je samo znak da ova vežba ima izuzetnog efekta na vas.

Pomeranje sa različitom veličinom slova

Pomeranje sa različitom veličinom slova vam daje mogućnost da posmatrate stvari opuštено i sa dobrim fokusiranjem. Iskoristite pasuse sa različitom veličinom slova iz dodatka B na kraju knjige. Prvo treba da skinete kontaktna sočiva, odnosno, naočare. Najvažnije je da ostanete opuštени, jer vaše

oči funkcionišu mnogo bolje kada nema nepotrebnog naprežanja. Umesto da se naprežete da vidite, zadržite neutralno stanje uma, i dopustite onome što gledate da se pojavi ispred vas.

Nadite neko mirno mesto; poželjno je da na tom mestu sunčevi zraci mogu da padaju na stranicu koju čitate. Ako ste kratkovidni, držite stranicu knjige ispred sebe na tolikoj udaljenosti da najkrupnija slova možete čitati skoro sa lakoćom. Ako je ta udaljenost veća od dužine jedne ruke, zalepite stranicu na zid ili okačite na osvetljenu stranu ograde ako ste napolju. Ako ste dalekovidni, držite stranicu blizu sebe onoliko koliko vam to odgovara.

Počnite sa gledanjem teksta sa većim slovima, jedno po jedno. Dopustite da vaše oči polako pređu preko svakog slova, da detaljno pregledaju njihov oblik i prazne prostore oko njih. Tako se vaš mozak bolje fokusira na stvari oko sebe, zbog pomnog posmatranja tih ivica, kontura i praznih prostora.

Nakratko zatvorite oči i zamislite u glavi jedno slovo - ali neka ima oštrije ivice, da bude tamnije, podebljano, i da pozadina bu-

de jasnija. Otvorite oči i vidite da li je jasnije ono što gledate ispred sebe. Verovatno će biti. Nakon što ste pročitali nekoliko redova, pređite na tekst sa malo manjim slovima, koje ne možete baš najbolje videti. Držite se te stranice. Ne brinite se o tome da li je možete pročitati. Ispitajte svaki vama nepoznat, zamagljen objekat, jedan po jedan. Gledajte u konturu, ivice i prostore. Uživajte u toj nepoznanici.

Obrnite stranicu naopačke i pokušajte da gledate u iste redove. Ovo će pomoći da reprogramirate svoje vizuelne navike, posle toga ćete videti bolje, nego da ste samo gledali na uobičajen način. Ponovo zatvorite oči i zamislite da je stranica koju gledate izrazito bele boje, a da su slova izrazito crne boje. Izgovorite naglas: „Stranica je bela, slova su crna.“ Potom otvorite oči i vidite da li su slova malo jasnija. Vratite se onda na prvi tekst i vidite da li vam njegova slova deluju veća i jasnija. Verovatno hoće.

Zastanite sa vežbom i proverite da li su vam se oči umorile. Potrebno im je mnogo odmora kada se radi na reprogramiranju vi-

zuelnih navika. Nekoliko puta lagano i duboko udahnite, i polako izdahnite. Sada, trepćite očima minut-dva, istovremeno nežno masirajući slepoočnice. Ako su vam oči i dalje umorne, nakratko uradite vežbu dlanovanja i onda pogledajte negde u daljinu, analizirajući i najmanji detalj koji možete da vidite – gledanje u daljinu odmara oči.

Sada pređite na tekst sa još manjim slovima; ponovo pređite pogledom preko svakog zamagljenog slova ponaosob, gledajte oblik, ivice, prostore, zamislite slova kao da su jasna i potom proverite da li ih bolje vidite. Potom se vratite na tekst sa najvećim slovima. Verovatno će vam biti lakše da ga čitate i slova će izgledati veće nego onda kada ste tek počeli sa ovom vežbom. Kada posmatrate neku stranicu ili ekran, trudite se da gledate u one manje celine na koje vaše oko slabo obraća pažnju. Polako, bez naprezanja da se vidi, prelazite pogledom s jedne tačke na drugu.

Pomeranje/mahanje sa optometrijskom tablom

Ova i sledeća vežba pomaže vam da aktivirate i ono slabije oko, tako da pri gledanju postoji ravnoteža u upotrebi kod oba oka. One takođe potpomažu ravnotežu u upotrebi kod centralnog i perifernog vida.

Uzmite najmanji pravougaonik koji ste koristili pri vežbi sa perifernim vidom i zalepite ga između svojih očiju. Stavite optometrijsku tablu na zid. Okrenite glavu malo u stranu tako da na tablu gledate svojim slabijim okom. (Da biste bili sigurni da li ste lepo stali, na trenutak zatvorite slabije oko. Tada bi svojim boljim okom trebalo da vidite onaj mali papirni pravougaonik, a da ne vidite tablu.)

Brzo mašite rukom ili parčetom papira ispred svog boljeg oka. Što se tiče slabijeg oka, ponovite onu vežbu sa pomeranjem i optometrijskom tablom koju ste pre radili: gledajući u slova koja se nalaze nekoliko redova ispod onog kojeg možete jasno videti, proučavajući njihovu crnu boju i konture, kao i

belinu pozadine, potom zatvarajući oči i zamišljajući da su slova jasno vidljiva; a onda ih otvorite i proverite da li malo bolje vidite ista.

Pomeranje/zamahivanje sa različitom veličinom slova

Radite istu vežbu kao malopre, samo sa slabijim okom gledajte u dodatak B (na kraju knjige), a ne u optometrijsku tablu. Ako ne možete čitati slova koja su u tom dodatku, onda uzmite neku knjigu ili nešto u kojoj se nalazi tekst sa još većim slovima. Čitajte takav tekst oko 5 minuta. Počnite i završite vežbu dlanovanjem, ili posmatranjem kroz prozor detalja u daljini.

Čitanje i periferni vid

Kada čitate, pišete ili radite bilo šta što zahteva upotrebu samo centralnog vida, odlično bi bilo da tada stimulirate periferni vid mahanjem, pomeranjem ruku sa obe strane glave. Takvi pokreti oslobađaju vas naprezanja pri čitanju.

U mnogim prilikama preopterećujemo centralni vid, a zanemarujemo periferni: pre-

pune gradske ulice, uske trake autoputa, kompjuter, knjige i slično sa sitnim i teško čitljivim slovima - sve to šteti našem vidu i smanjuje naše horizonte. Vežbe sa perifernim vidom su jedan od načina da se izborite sa tim problemom.

Stvaranje prilagodljivosti za gledanje na blizu i na daleko

Pronađite neko svoje omiljeno mesto odakle olako možete da gledate u daljinu. Vrh brda ili bilo kojeg objekta bi bio odličan izbor. Gledajte u najudaljeniju tačku na horizontu, i prelazite pogledom sa jednog mesta na drugo, kao da očima crtate konture onoga što gledate. Možda ćete zbog daljine moći samo da vidite njihove delimične oblike, boje i jačinu osvetljenosti. Dopustite svojim očima da uživaju u posmatranju, kao kada biste posmatrali neki apstraktni crtež.

Onda, posmatrajte nešto što je bliže vama, a pritom i dalje pomerajte oči sa jedne tačke na drugu. Možda će detalji koje gledate biti malo jasniji, ali zapamtite da ne smete da fiksirate pogled na nekom od njih, niti da se

naprežete da vidite. Samo uživajte u njima i neka vaše oči budu opuštena i prijemčiva. Ponavljajte ovaj proces pomerajući svoj fokus na objekte koji su vam bliži, sve dok ne dođete do prostora koji je tik pred vama: prozorska daska, hrpa lišća na zemlji ili vaša stopala. Kada dođete dotle, posmatrajte i najsitniji detalj koji možete primetiti. Zapamtite da tokom ove i svih drugih vežbi sve vreme trepćete, dišete i da održite oči opuštenim.

Zatim, ponovite vežbu, samo obrnutim redom, postepeno posmatrajući objekte od onih koji su vam najbliži do najudaljenije tačke. Nekoliko puta ponovite celu ovu vežbu.

IZLAGANJE SUNCU

Izlaganje suncu je glavna vežba za osposobljavanje vaših očiju da mogu izdržati, primiti dnevnu svetlost - većina nas je tu sposobnost izgubila, jer previše vremena provodimo u zatvorenom prostoru. Ovu vežbu radite danju, kada sunčevi zraci dijagonalno padaju na vaše oči i kada svetlost nije previše jaka. Generalno gledano, idealno vreme je

pre 10 sati ujutru i posle 4 popodne; ipak, ovo vreme ne važi za sve zemlje i sva godišnja doba. Kada je veoma toplo, koristite kremu za sunčanje da biste zaštitili kožu.

Sednite ili stojite napolju ili kod otvorenog prozora (zapamtite: nikad se ne izlažite suncu preko stakla). ZATVORITE OČI. Okrenuti prema suncu, pomerajte glavu levo-desno tako da vam brada dotičinje jedno, pa drugo rame. Zamislite da vam neko pridržava glavu i da je umesto vas okreće. Dišite duboko i polako. Svoju glavu treba da pomerate:

- neprekidno, bez prestanka
- što je moguće sporije, kao da je lenja, od jednog do drugog ramena (brada da dosegne rame, ne uho)
- bez naprezanja, okrećite do punih 180 stepeni (većina ljudi će morati da okreće celu gornju polovinu tela da bi uradila pokret)

Pomerajte tako glavu najmanje 30 puta, istovremeno opuštajući svoje oči. Zamišljajte da se vaše oči i glava „kupaju“ u sunčevoj svetlosti. Osetite kako prodire kroz celo vaše telo, kako obavija vašu glavu i mozak, kako prolazi kroz vaš potiljak, leđa i noge.

Nastavite sa laganim pomeranjem glave, trljajte ruke jednu o drugu i dok trljate, okrenite svoja leđa prema suncu. Radite dlanovanje bar tokom 10 laganih i dubokih udisaja i izdisaja. Potom se okrenite ponovo prema suncu. Zapamtite da sve vreme dišete duboko i lagano. Ako vam prija, nastavite sa ovim smenjivanjem, oko 2 minuta izlaganja suncu i minut-dva dlanovanja, tokom ukupno do 25 minuta.

Verovatno ćete osetiti kako su vam oči odmornije, jer su se navikle na jako svetlo. Možda isto budete приметili da su boje svetlije tokom izlaganja suncu, a postepeno postaju tamnije tokom dlanovanja sve dok ne vidite potpunu tamu. Kada se to desi, znaćete da su dužice oka postale prilagodljivije, sa većom sposobnošću olakog prelaska od tamnog na svetlo. Vaš optički nerv biće odmorniji, sposobniji da prima spoljne nadražaje i da se lakše odmori nakon tog primanja.

Kada budete odradili vežbu izlaganja suncu tokom nekoliko sedmica, možete postepeno početi da se duže izlažete suncu - recimo oko 5-6 minuta - sa pauzama, tj. vežbom

dlanovanja; uvek je korisno prekinuti izlaganje suncu vežbom dlanovanja. Ne samo da se time oči odmaraju, već se tako i povećava prilagodljivost dužica očiju.

Vaši očni mišići se možda budu opirali svetlošću u početku, čak i ako su vam oči zatvorene. Pokušajte da vidite da li osećate naprezanje u očima ili oko njih, i neka se vaši mišići opuste. Takođe osetite jačinu svetlosti koja dolazi do vaših zatvorenih kapaka i vidite koja je njena boja na kapcima - može biti tamnocrvena, narandžasta, žuta do svetlobela. Ako vidite zelenu boju, to znači da vam se oči naprežu. U tom slučaju bi trebalo da prestanete sa sunčanjem, da radite malo dlanovanja i onda da se opet vratite vežbi.

Koliko dugo se treba izlagati suncu?

Moja preporuka je da treba raditi ovu vežbu u proseku 20 minuta dnevno. Možete je raditi u više delova od po 5-15 minuta, zavisno od toga koliko su se vaše oči prilagodile jakom svetlu. Ne dozvolite da vam oči postanu umorne ili napregnute; ako se to desi, obavezno radite dlanovanje dok se ne od-

more. Takođe, hladna kompresija kada se stavi na zatvorene oči ima blagotvorno i osvežavajuće dejstvo.

NAPOMENA: Nakon podučavanja i vežbanja izlaganja suncu sa doslovno hiljadama studenata, nisam primetio nijedan slučaj da je takva vežba nanela štete nečijim očima. Međutim, neki lekari veruju da izlaganje suncu može doprineti nastanku katarakte. Ako vas to brine, molim vas, porazgovarajte sa svojim oftalmologom o vežbi izlaganja suncu. Ako vam vaš lekar brani da radite ovu vežbu, raspitajte se oko naučnih istraživanja urađenih na temu povezanosti oštećenja očiju i sunca. Sami uzmite da ih čitate, i ako i dalje niste sigurni, molim vas da ne radite ovu vežbu.

Varijacija izlaganja suncu

Nakon 10-minutnog sunčanja, probajte sa sledećom varijacijom. Masirajte svoje obrve da biste povećali količinu svetlosti koja dopire do vaših očiju. Zatvorite oči i stavite kažiprst i srednji prst na desnu obrvu, a da vam ruka bude uzdignuta tako da sunčevi zraci

mogu slobodnu da padaju na desno oko. Potom polako okrenite glavu na levu stranu, pritom lagano pomerajući prste na gore. Pokret glavom dovodi do toga da vaši prsti, koji su pasivni, zategnu obrvu. Vrhovi prstiju bi trebalo da nežno povuku, razvuku obrvu. Oko treba da ostane zatvoreno.

Pomerajte glavu skroz nalevo, a potom na drugu stranu, nekoliko puta. Onda, uradite to isto, samo sa levom rukom i levim okom, okrećući se prvo na desnu stranu. Trebaće malo vežbanja da bi se moglo lepo uraditi. Ne zaboravite da dišete duboko, sporije i opušteno. Ponovite ove pokrete nekoliko puta, radite dlanovanje i onda se vratite na prvobitnu vežbu izlaganja suncu.

GLEĐANJE IZNAD GLAVE („SKAJING“)

Svrha skajinga je slična kao ona kod sunčanja; da omogući očima i mozgu da sa lakom primaju svetlost. Ovo je dobra zamena za vežbu sunčanja kada je vreme oblačno.

Okrenite se od mesta gde bi moglo da izađe sunce, u slučaju da izađe, i usmerite pogled prema nebu otvorenih očiju. Jednu

ruku stavite na zadnju stranu vrata, drugu na čelo, ali tako da ruka na čelu ne blokira svetlost koja dopire do vaših očiju. Šaka na vratu treba da bude skupljena, kao pesnica, a ova druga da bude ispružena, tako da koščatim predelom ispod prstiju jako pritiskate čelo.

Sada, pomerajte glavu levo-desno, pritom držeći ruke u prvobitnom položaju. Samo pomerajte glavu, ne ruke. Kako pomerate glavu, ruke treba da pružaju mali otpor, tako da se stvara efekat malo jače masaže vrata i čela. Ovime se pojačava cirkulacija i relaksacija lica, vrata i očiju.

Radite dlanovanje jedan minut i onda se vratite na vežbu izlaganja suncu.

IZDVAJANJE VREMENA ZA VAŠE OČI

Upitali su dr Bejtsa: „Zašto toliko dugo treba raditi vežbe za oči?“ On je odgovorio da mi stalno nešto radimo sa očima, na ovaj ili onaj način. Mi radimo sa njima tako da ili stvaramo onaj „zamrznuti“ pogled ili radimo na njima tako da postaju „živahnije“. On je preporučivao da iskoristimo priliku da svoje oči učinimo „živahnijim“.

U svakoj situaciji postoji mogućnost za boljim načinom korišćenja očiju. Ima mnogo prilika tokom dana kada možemo da uvežbavamo nove vizuelne navike. Kada čekamo autobus; kada stojimo u redu u banci; tokom zastoja u saobraćaju – sve ove situacije možete iskoristiti za rad na svojim očima.

Idealno bi bilo da programu vežbi iz ove knjige posvetite najmanje jedan sat dnevno. Ipak, smatram da ako provedete i nekoliko minuta dnevno vežbajući, da ćete dobiti valjane rezultate, kao na primer: smanjeno naprezanje očiju, jasniji vid, i veću sposobnost pomeranja fokusa, a da se pritom ne gubi na jasnoći.

Iz sopstvenog iskustva znam da ljudi koji rade ove vežbe na propisan način i posvećuju im vremena koliko bi trebalo, da oni mogu vrlo brzo popraviti manje probleme sa vidom, a vrlo loš vid se vidno poboljšava tokom malo dužeg perioda. Čest je slučaj da do poboljšanja dođe odmah nakon prvog seta vežbi, ali potrebno je duže vremena da bi se ta poboljšanja zadržala. Brze promene vida na

bolje nagoveštavaju predstojeće velike promene.

ZAKLJUČAK

Najvažniji korak koji treba da preduzmete, u psihološkom smislu, jeste da shvatite da je rad na sebi samom vrlo bitan. Moderan život koji vodimo neprestano vrši napade na naše oči; stoga, vaša volja za brigu o njima značila bi da zdravo razmišljate. Jednostavno preduzimanje svega što je potrebno da bi vaše oči bolje funkcionisale ukazuje na jedan dublji problem: neugasiva želja za postizanjem uspeha po svaku cenu.

Ipak, sreća koju tražite u tom uspehu dostupnija vam je onda kada se oslobodite preteranih očekivanja i kada počnete da razmišljate o onome što je potrebno vašem umu, telu i duši. Paradoksalno je, ali videćete, da se najvažniji uspesi u životu postižu relativno lako onda kada istinski brinete o sebi.

Pošto su oči među najvrednijim i najmanje ishranjenim organima, one predstavljaju odlično mesto odakle ćete početi sa vođenjem brige o svom zdravlju. Kažite sebi da

ćete od sada svakodnevno voditi računa o svojim očima, i saznajte kako se možete osećati mnogo bolje, ne samo u fizičkom, već i u svakom drugom smislu. Postepeno naučite kako da svet posmatrate drugim očima - mislim doslovno - tako da vam vaše zdravlje i sreća postanu važniji od svih blaga koje vam može ponuditi ovaj svet.

U svakom slučaju, sedite slobodno ispred kompjutera i radite svoj posao, ali pritom, isto tako, pravite pauze tokom kojih ćete gledati kroz prozor. Čitajte, ali i radite dlanovanje. Ne morate da skroz menjate svoj plan dnevnog rada, samo mu dodajte nove aktivnosti. Verovatno ništa ne treba da se menja u spoljnom svetu; samo treba da se promeni vaš odnos prema sopstvenim očima i mozgu. Ako krenete ovom stazom, garantujem vam da će vam se život umnogome izmeniti.

DODATAKA

Uputstvo za trodnevno dlanovanje

Ova napredna trodelna vežba pomoći će vam u stvaranju fokusne tačke pri dnevnim vežbama za oči. Veoma polako čitajte sledeće pasuse ili neka vam ih neki vaš prijatelj sa dubljim, umirujućim glasom čita, dok vi radite ovo dlanovanje. Ako istovremeno pustite i neku umirujuću muziku, to će još više doprineti dobroj atmosferi pri vežbanju. Treba da se čita veoma polako. Neka muzika ne prestaje ni tokom pauza u tekstu. Uputstva za čitaoca se nalaze u zagradi - „()“ - i ne treba ih naglas čitati.

Prvi dan

Opustite donji deo leđa i zamislite da vam ne predstavlja ni najmanji teret. Opustite grudi i zamislite da vam ne predstavlja ni naj-

manji teret. Zamislite da vam vaše ruke zagrevaju oči. Potom dišite duboko: brojite do 6 dok udišete vazduh, a do 9 kada izdišete. Udahnite... jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Izdahnite... jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet. Ponovo udahnite i vidite kako vam se širi trbuh. Onda izdahnite i vidite kako vam se skuplja trbuh... šest, sedam, osam, devet. (Pauza od 30 sekundi)

Udahnite i zamislite da vam se donji deo leđa širi zbog vazduha. Izdahnite i osetite kako se postepeno skuplja... šest, sedam, osam, devet. Udahnite i zamislite da vam se grudi, rebra i gornji deo leđa šire. Zatim izdahnite dopuštajući im da se skupe... četiri, pet, šest, sedam, osam, devet. Udahnite ponovo i zamislite da vam se celo telo širi sa tim uzdahom, i potom skuplja dok izdišete. Uradite tako 10 puta, pritom zamišljajući ovo širenje i skupljanje. (Pauza od 60 sekundi)

Drugi dan

(Ponovite vežbu od prvog dana, a onda nastavite sa ovim ispod:)

I dalje dišite lagano. Zamislite da vam se glava širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se vrat širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se ramena šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se nadlaktice šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se laktovi šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se podlaktice šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se šake i prsti šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju...

Zamišljajte svoje oči kao da su meke, velike i vodenaste... Zamislite da vam se oči šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se leđa šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se grudi šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se trbuh širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se karlica širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se zadnjica širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se butine šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se listovi šire pri udi-

saju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se stopala šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Sada zamislite da vam se celo telo širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju...

(Ovu vežbu ponovite tri puta drugog dana)

Treći dan

(Trećeg dana ponovite vežbe iz prva dva dana i nastavite sa ovim ispod:)

Zamislite da je sve crno ispred vas, ali nemojte se naprezati. Zamislite noć bez zvezda... Zamislite da se nešto kreće po takvoj tami... voz koji ide uz planinu... beli jedrenjak na crnom moru... crnu reku kako teče... Ako nestane slika koju ste zamišljali, sve je u redu... ne pokušavajte da je naprezanjem povratite... Zamislite da je cela vaša soba crna. Svaku stvar u svojoj sobi zamislite da je crne boje... . (Pauza od 30 sekundi)

Opustite vilicu, udahnite kroz nos, izdahnite kroz nos; i još izdahnite kroz usta uz uzdah. Budite potpuno opušteni. (Pauza od 60 sekundi)

Kada budete spremni, polako dopustite da sve crnilo iščezne... postepeno sklanjajte ruke sa svojih očnih duplji... i polako otvorite oči.

DODATAK B

Tekstovi sa različitom veličinom slova

Retinoskopom se meri oštrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri oštrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

REČNIK

Akomodacija: automatski proces kojim se oko prilagođava posmatranju bliskih objekata. Akomodaciju vrše posebni mišići u očima koji se zovu cilijarni mišići. Oni se grče, dopuštajući da sočivo dobije okruglastiji oblik. Kada se odmara, oko se fokusira za posmatranje daljih objekata, a sočivo je relativno ravno.

Astigmatizam: abnormalna iskrivljenost rožnjače ili očnog sočiva, tako da je vid zamagljen pri nekim uglovima posmatranja.

Bočni pregibač vrata (sterno-kleido-mastoidni mišić): parni vratni mišić koji počinje od grudne i ključne kosti i završava se kod mastoidne kosti (malo koštano ispupčenje ispod uha). Ovi mišići služe da bi se glava mogla nagnuti napred. Uz pomoć bilo kojeg od njih glava se okreće na suprotnu stranu ili savija prema ramenu iste strane.

Cilijarni mišići: očni mišići koje kontrolišu autonomni nervni sistem. Oni opuštaju žilu koja sočivo drži u stanju duguljastog oblika. Time sočivo dobija okruglastiji oblik, zbog čega se oko fokusira na posmatranje bliskih objekata.

Dlanovanje: vežba za poboljšanje vida, za koju podučavaoci istih veruju da odmara optički nerv i očne mišiće, da opušta nervni sistem i da pojačava efekat drugih vežbi. Dlanovanje se obično obavlja u zamračenoj prostoriji, dok ruke blago pokrivaju oči, a pritom se zamišlja crna boja oko sebe ili tama.

Fovea centralis: prostor u oku sa najboljom oštrinom vida. Fovea je veoma mali, jamast deo mrežnjače, koji se nalazi u sredini žute mrlje i koja sadrži samo kupaste ćelije (čepiće). Nervne ćelije koje naležu na štapiće i čepiće u svim ostalim delovima mrežnjače u ovoj zoni se ne nalaze.

Glaukom: stanje prejakog pritiska tečnosti u oku, koje dovodi do oštećenja (kao što su oštećenje nervnog vlakna ili sužavanje krvnih sudova), lošeg vida ili slepila.

Gledanje iznad glave („skajing“): varijanta vežbe izlaganja suncu; primenjuje se kada je oblačno vreme. Obavlja se otvorenih očiju, gleda se u pravcu suprotnom od sunca, uz kruženje glave, samo sa manjim krugovima nego kod vežbe izlaganja suncu.

Hiperopija: greška kod prelamanja svetlosti, često nazivana dalekovidost, kada je fokusni domet oka prekratak. Slike se stvaraju iza mrežnjače umesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide bliski objekti.

Hipermetropija: Vidi: hiperopija

Izlaganje suncu: vežba za poboljšanje vida koja pomaže očima da se prilagode različitoj jačini svetlosti. Obavlja se kada sunce ne greje previše jako, okrenuti prema suncu sa blago zatvorenim očima, često uz samomasazu predela oko očiju, i uz konstantno okretanje glave ili gornjeg dela tela za 180 stepeni.

„Lake oči“: suprotno od „zamrznutog pogleda“ (koji je odlika lošeg vida), karakteristično za dobar vid i zdrave oči. Pogled se lako usmerava sa jednog detalja na drugi, primajući sve vizuelne informacije oko sebe.

Miopija: greška kod prelamanja svetlosti, takođe nazivana kratkovidost, kada je fokusni domet oka predugačak. Slike se stvaraju ispred mrežnjače umesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide udaljeni objekti.

Pomeranje („šifting“): vežba koju koriste podučavaoci za stvaranje fluidnosti i prilagodljivosti pri posmatranju, imitirajući anatomske primerenu upotrebu očiju, kada se one pomeraju bez napora sa jednog detalja na drugi.

Retinoskop: instrument za merenje tendencije i veličine greške kod prelamanja svetlosti.

Sakadni pokreti: normalni, mali, brzi pokreti oka, kojim se fokus pomera sa jedne tačke na drugu. Sakadni pokreti su previše brzi da bi se mogli primetiti.

Treptanje: automatski proces koji masira i osvežava oči, oslobađa napetosti oko njih, i otklanja naviku zurenja. Većina ljudi sa lošim vidom je izgubila sposobnost da često i bez napora trepće; stoga, ovo je važna vežba za poboljšanje vida.

Žuta mrlja: pun naziv je macula lutea; deo u sredini mrežnjače koji omogućava detaljan vid. Vid je najjasniji u sredini žute mrlje - fovei.

DODATNA LITERATURA

Bates, William H. The Bates Method for Better Eyesight without Glasses. New York, Henry Holt, 1986 (ponovljeno izdanje; sa mekim koricama)

-----, The Cure of Imperfect Sight by Treatment without Glasses. CITY: Health Research, 1978.

Huxley, Aldous. The Art of Seeing. New York: Harper, 1942.

Schneider, Meir. Self-Healing: My Life and Vision. London: Penguin Arkana, 1989.

-----, And Maureen Larkin, with Dror Schneider. The Handbook of Self-Healing. London: Penguin Arkana, 1994.

„Šnajderove metode su neverovatno jednostavne.... Možete poboljšati svoj vid redovnim izvođenjem ovih serija jednostavnih vežbi.“

- HEALTH JOURNAL

„Osnivač Škole za samoizlečenje u San Francisku napravio je program kojim se otklanja napregnutost očiju i poboljšava vid svima onima koji ga se verno pridržavaju.“

- LOS ANGELES TIMES

MEIR ŠNAJDER, PH.D., L.M.T. osnivač je i direktor Škole za samoizlečenje u San Francisku. Autor je knjige „Self-Healing: My Life and Vision“ (Penguin, 1987), The Handbook of Self-Healing: Your Personal Program for Better Health and Increase Vitality“ (Penguin, 1994), i (audio-snimak) „Miracle Eyesight Method“ (Sounds True, 1996).