



*Naslov orginala:*

Eye See: Prevent and Reverse Eye Disease-Get Rid of Your Eyeglasses by Lorraine Day, M.D.

*Izdavač:*

Knjižara Kaleb, 2014.

*Prijevod i Lektura:*

Davor Milanovski

IMPRESARIO CASTING&MARKETING AGENCY

GSM: 00 385 (0)95 51 34 931

dmilanovski@gmail.com

*Dizajn naslovnice i oblikovanje:*

Goran Vidas

098 1930 161

*Distribucija:*

Hrvatska: 095 899 3564

knjizara.kaleb@gmail.com

Srbija: 064 089 6937

BiH: 065 415 765

## Predgovor

U prirodi postoje zakoni: Fizikalni i kemijski zakoni, zakoni o astronomiji i mnogi drugi zakoni u koje spadaju i zakoni o dobrom zdravlju. Nepokoravanje bilo kojem od tih zakona - uslijed neznanja ili pobune protiv istih - povlači za sobom posljedice. Ako se ne obazirete na zakon gravitacije i skočite s visoke zgrade, vjerojatno ćete poginuti. Ako se obazirete na zakone fizike i stanete pred automobil koji juri, vjerojatno ćete poginuti. Ako se ne obazirete na zakone o zdravlju i ishrani pa jedete onako kako vi želite, umjesto onako kako treba, veoma je vjerojatno da ćete se razboljeti i umrijeti te da će to umiranje biti bolno. Prirodni su zakoni primjenjivi na svakog čovjeka i na svaki dio tijela - dakle i na oči. Stoga je imperativ shvatiti prirodne zakone o zdravlju i živjeti u granicama istih, što je jedini način da ostanemo zdravi i bez ikakve bolesti. Dakle što su uzroci oboljenja očiju i kako ih možemo sprječiti ili izlječiti? Nije ništa komplikirano. Iznenadit ćete se kako je lako sprječiti te strašne poremećaje kod očiju koji nerijetko vode u sljepoću. Ako je sve tako jednostavno, zašto dolazi do dramatičnog porasta oboljenja očiju i gubitka vida? To je i najvažnije pitanje u svemu ovome. Možete saznati što je uzrok tih oboljenja očiju i što treba učiniti da se ona spriječe ili izlječe, ali nije dobro ako niste u stanju ili ne želite

učiniti ono, što je potrebno da biste spriječili ili izlijecili oboljenja koja ugrožavaju vaš vid. Najvažnija stvar koju ćete ovdje naučiti jest što treba učiniti za svoj vid....

Dr. Lorraine Day

**Dr. Lorraine Day**

# **UNAPRIJEDITE VID**

## **Odbacite naočale**



## **UNAPRIJEDITE VID**

### **Odbacite naočale**

Ja sam doktorica Lorraine Day i ovdje ćemo govoriti o smetnjama s vidom. Ja sam doktor medicine. Petnaest sam godina radila kao profesorica na medicinskom collegeu u San Franciscu, koji je u sklopu Sveučilišta u Californiji. U toj sam ustanovi bila profesor i prodekan u Odjeljenju za ortopedске operacije. U glavnoj sam gradskoj bolnici u San Franciscu radila kao kirurg.

Godine 1992. na grudima mi se pojavila mala kvržica, za koju je kirurška biopsija pokazala da je kancerogena. Riječ je bila o raku dojke. Priču o mojoj bolesti, koja je u jednom trenutku proglašena neizlječivom, detaljno sam opisala u knjizi "Kako sam pobijedila rak". Dovoljno vam je ovdje reći, da sam odbila ići na kemoterapiju, zračenje i operaciju dojke, a to su bile terapije kojima su me učili tijekom studija medicine. Odbila sam takve terapije zbog njihovog destruktivnog djelovanja na imunološki sustav, zato što je imunološki sustav jedini koji može održati i sačuvati organizam u dobrom zdravlju. Umjesto tih terapija ja sam odlučila ozdraviti pomoću prirodnih metoda, putem plana u deset točaka koji je sasvim prirodan, koji nema nikakvih neželjenih popratnih učinaka i koji je potpuno be-

splatan osim troškova za hranu, a hranu i ovako i onako moramo kupovati. Iako se dogodilo da je moj rak dojke za manje od tri tjedna porastao od graška do veličine grapefruita te iako sam osjećala strašnu bol, odbacila sam sve uobičajene terapije liječenja, zbog njihovog opasnog čak smrtonosnog ishoda koje nose sa sobom. Slike možete vidjeti na mom siteu [www.drdays.com](http://www.drdays.com)

Poslali su me doma umrijeti i jedne noći nisu očekivali da će tu noć preživjeti. Ali živa sam i nemam rak, a prošlo je 12 godina otkako mi se prvi tumor pojavio u organizmu.

Kad se tumor prvi put pojavio, stanje mi se pogoršavalo u sljedeće dvije godine, sve dok nisam otkrila prirodnu metodu liječenja koja se provodi u deset točaka. Kad sam potpuno primijenila ovu metodu sa stopostotnom posvećenošću, bilo je potrebno svega osam mjeseci da tumor nestane i dodatnih deset mjeseci da vratim životnu snagu, tako da sam poslije 18 mjeseci sasvim ozdravila. Tijekom tog dugotrajnog iskustva naučila sam kako se oporaviti od doslovno svake bolesti, zato što ne samo da sam bolevala od raka, nego sam imala i neke ključne simptome Parkinsonove bolesti, multiplaskleroze i nekoliko drugih poremećaja. Kako sam se oporavljala od raka, svi su simptomi također nestali. Tako sam shvatila da je glavni uzrok svih naših oboljenja kršenje tih 10 osnovnih načela zdravlja, koji su stalno u funkciji u našem organizmu, kao što

zakon gravitacije utječe na svako živo biće na Zemlji, pa bili mi svjesni tog zakona ili ne.

Poremećaji s vidom i očni problemi ne padaju s neba, niti se događaju sami od sebe. Svi oni imaju svoj uzrok. Klasična medicina priznaje da ne poznaje uzroke mnogih bolesti, uključujući tu i poremećaj vida, tako da je sve što rade zataškavanje simptoma lijekovima, koji su u stvari opasne kemi-kalije. Lijekovi nikad ne izlječe bolesti. Štoviše oni imaju negativno djelovanje i oštećuju druge organe u vašem organizmu, čak i onda kad ništa ne čine da preokrenu vaše očno oboljenje ili poremećaj koji imate s vidom. Ali postoji način za postići napredak u liječenju očnih oboljenja i poremećaja. o tome ćemo ovdje govoriti.

Prvo ću vas upozoriti ukoliko pijete bilo kakve lijekove za opći problem s vidom ili neki specifičan poremećaj, nemojte naglo prestati s upotrebom lijekova zato što je to opasno. Prvo uključite u svoj život plan u deset točaka, pa tijekom primjene istog plana vi ćete sa svojim liječnikom - ako se odlučite i za liječnika - shvatiti da vam lijekovi u jednom trenutku više nisu potrebni. Još nešto: Imate Ustavno pravo i pravo od Boga liječiti sami sebe i odlučiti što je ispravno za vaš organizam, ali ako donesete ovaku odluku, onda morate preuzeti odgovornost na sebe. Velik dio u oporavku od bolesti igra preuzimanje odgovornosti za vaše postupke, ali to mora biti vaš osobni izbor.

Jedno je od najužasnijih pomisli svako osobe da će oslijepiti. Izgubit vid je katastrofa koja mijenja svaki aspekt nečijeg života. U posljednje je vrijeđe došlo do dramatičnog porasta oboljenja očiju. U razdoblju od 1991. do 1999. postotak je dijabetičara u Americi porastao s 14 na 25%. Problem s dijabetičkom retinopatijom, a to je ozbiljan poremećaj u radu mrežnjače oka do koje dolazi zbog djabetesa, porasla je sa 7 na preko 17%: U istom su razdoblju slučajevi glukomije porasli s 4,5% na 14%. Slučajevi su makularne degeneracije porasli s 5 na 17%. Globalno gledano broj je ljudi u dobi preko 65 godina s jednom od ove tri bolesti porastao s 13 na 45 % u razdoblju 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 milijuna ljudi u Americi ima mrenu na očima.

Ortodoknsna 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 čovjek pažljivo i ustajno ispituje. Nedavni naslov iz jednog časopisa o nacionalnom zdravlju kaže: "Gubitak vida uslijed oboljenja očiju porast će kako Amerikanci budu starili." Ali to se ne mora dogoditi! Jedini razlog zašto ljudi gube vid kako stare je u tom, što se ne potčinjavaju prirodnim zakonima o

zdravlju koje smo grupirali u 10 točaka. Da živimo u okviru tih 10 zakona, stariji ljudi ne bi imali tih očnih smetnji.

Ali kako ljudi stare i odlaze u mirovinu, tako imaju više vremena na raspolaganju. Djeca su porasla, nisu više doma, tako da ljudi imaju više vremena. Ljudi također tad imaju tendenciju sebe častiti, puštati sebi na volju, zato što rezoniraju da su ispunili svoje dužnosti, pa se sad mogu za to nagraditi. Ali je cijena takvog stava užasna. U prirodi postoje zakoni: Fizikalni i kemijski zakoni, zakoni o astronomiji i mnogi drugi zakoni u koje spadaju i zakoni o dobrom zdravlju. Nepokoravanje bilo kojem od tih zakona - uslijed neznanja ili pobune protiv istih - povlači za sobom posljedice. Ako se ne obazirete na zakon gravitacije i skočite s visoke zgrade, vjerojatno ćete poginuti. Ako se obazirete na zakone fizike i stanete pred automobil koji juri, vjerojatno ćete poginuti. Ako se ne obazirete na zakone o zdravlju i ishrani pa jedete onako kako vi želite, umjesto onako kako treba, veoma je vjerojatno da ćete se razboljeti i umrijeti te da će to umiranje biti bolno. Prirodni su zakoni primijenjivi na svakog čovjeka i na svaki dio tijela - dakle i na oči. Stoga je imperativ shvatiti prirodne zakone o zdravlju i živjeti u granicama istih, što je jedini način da ostanemo zdravi i bez ikakve bolesti. Dakle što su uzroci oboljenja očiju i kako ih možemo sprječiti ili izlječiti? Nije ništa komplikirano. Iznenadit

ćete se kako je lako spriječiti te strašne poremećaje kod očiju koji nerijetko vode u sljepoću. Ako je sve tako jednostavno, zašto dolazi do dramatičnog porasta oboljenja očiju i gubitka vida? To je i najvažnije pitanje u svemu ovome. Možete saznati što je uzrok tih oboljenja očiju i što treba učiniti da se ona spriječe ili izliječe, ali nije dobro ako niste u stanju ili ne želite učiniti ono, što je potrebno da biste spriječili ili izliječili oboljenja koja ugrožavaju vaš vid. Najvažnija stvar koju ćete ovdje naučiti jest što treba učiniti za svoj vid.

### **Mrena**

Prvo da analiziramo mrenu. Mrena je svaka neprozirnost u očnoj leći. Kad kažemo neprozirnost, mislimo na neku stvar koja nije dovoljno jasna ili vidljiva. Očna je leća kao prozor na prednjem dijelu oka kroz koji gledate. Kad ona postane zaprljana ili nejasna, onda i vaš vid postane zaprljan odnosno nejasan. Ako se to stanje nastavi, lako možete oslijepiti. Mrena je prisutna kod 60% ljudi starosne dobi od 65 do 74 godine. Ljudi stariji od 75 godina u 70% slučajeva pate od mrene.

Što su uzroci mrene? To je, najprije, prerađeni bijeli šećer. Šećer se akumulira u očnoj leći i ta akumulacija može dovesti do lomljenja stanica.

Druzi su uzrok mlječni proizvodi: Mlijeko, sir, putar, jogurt, sladoled i svi drugi mlječni proizvodi zatajmju očnu leću, a to predstavlja definiciju mrene.

Uzrok broj tri: Masnoće i ulja koje se zagrijavaju u procesu kuhanja hrane.

Četvrti: Nedostatak pravilne ishrane u koje spada nedostatak ishrane voćem i povrćem, hranom bogatom vitaminima A, C, E i B. Ti se vitamini nalaze u cijeloj, prirodnoj hrani a to su voće i povrće, a ne tablete koje su dodatak ishrani. Znanstvenici su nedavno otkrili da su žene koje su imale dovoljnu količinu vitamina C u voću i povrću, imale pet puta manju šansu oboljeti od mrene, u odnosu na one koje nisu imale takvu ishranu.

Peti je uzrok dehidracija. Dovoljna je količina vode neophodna za uklanjanje otpadaka iz oka i njihovo eliminiranje iz organizma.

Šesti je uzrok stres. On pojačava dehidraciju. On štoviše pojačava produkciju oksidanata u organizmu, a to su toksična jedinjenja koja podupiru stvaranje mrene.

Sedmi je uzrok pušenje. Pored nikotina u cigarettama postoje brojne druge toksične materije koje dovode do nastanka mrene.

Osmi su uzrok kapljice za oči koje se koriste za liječenje glaukoma i mnogi drugi lijekovi korišteni u medicini.

Deveti su uzrok razni zaslađivači koji veoma oštećuju vid i u nekim slučajevima dovode do slijepoće o čemu ćemo kasnije govoriti.

Deseta je stvar da je mrena povezana s nekim drugim sustavskim oboljenjima, kao što su dijabe-

tes i mladenački artritis. Klasičan se tretman sastoji u kirurškom odstranjivanju mrene i ugradbi novih očnih leća. Nikad se ne spominje plan koji bi omogućio sprečavanje ili preokretanje problema.

Što onda čovjek treba uraditi, da bi sprječio ili izlijeočio mrenu? Odgovor je koji se nameće, da treba prestati sa stvarima, koje su uzrok nastanka mrene. Treba prestati s konzumiranjem rafiniranog šećera. Taj se šećer nalazi u tortama, kolačima, sladoledu, bombonima, gaziranim napicima i drugim slasticama. Riječ je također o šećeru koji se krije u svim obradjenim namirnicama. Prirodan šećer koji se nalazi u cijelom prirodnom voću, jabukama, narandžama, bobicama, bananma i drugom voću neće vam oštetiti oči ako ih jedete u prirodnom - cjelovitom stanju.

Također morate ostaviti sve mlijecne proizvode kao što su mlijeko, sir, jogurt, sladoled i drugi, kao i da prestanete jesti masnoće i ulja u mesu, životnjama i ribama te i da ne upotrebljavate masti i ulja za kuhanje.

I nemojte jesti rafinirane namirnice (kao one iz prodavaonice), zato što su masnoće i ulja u njima posebno štetni. Prestanite jesti rafiniranu hranu jer doslovno svaka takva namirnica sadrži MSG i zaslađivač za obradu hrane i mnoge druge štetne dodatke. Počnite jesti povrće i prirodnu hranu tj. voće, povrće i žitarice u njihovom prirodnom obliku.

Počnite s tjestovježbama, čak i ako to podrazumijava samo hodanje. To će pojačati krvotok i donijeti

vašim stanicama kisik koji daje život. To će i stanicama vaših očiju donijeti kisik i pomoći u izlučivanju toksične materije iz oka i iz ostalih organa. Počnite piti najmanje 10 čaša vode dnevno - to je količina vode koju svakodnevno izgubi vaš organizam uslijed samog procesa življenja. Veću količinu vode morate piti kad radite naporne poslove, kad ste pod stresom i tijekom toplog vremena.

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

Izložite se obilju svježeg zraka i sunca, obzirom da su oboje apsolutno neophodni za zdrave ćelije u svakom organu vašeg tijela. Oboje pojačavaju imunološki sustav i pomažu eliminaciji toksina iz organizma.

Idite na spavanje u pola deset navečer, najkasnije u deset. To omogućuje vašem tijelu da se odmori, regenerira i popravi oštećene stanice. Naučite kako se izboriti sa stresom, ali ne tako što ćete stiskati zube. Morate očuvati ispravan stav o životu tj. stav zahvalnosti. Budite zahvalni za ono što imate. Veoma je točno da veselo srce djeluje kao lijek, Ružno ponašanje, bijes, gunđanje, sebičnost i gorčina - svi ti loši stavovi utječu na stvaranje negativnih kemikalija u organizmu, koje za posljedicu imaju oboljenja svih vrsta.

Ovih 10 točaka: ispravna hrana (uzimanje voća, povrća i žitarica u njihovom prirodnom obliku), tjesano kretanje, odgovarajuća količina vode, izlaganje suncu, svjež zrak, uzdržavanje od alkohola, kofeina, šećera, zaslađivača i svih drugih kemijskih dodataka u vašoj ishrani, pravilno odmaranje u pravilno doba noći, povjerenje u Boga, zahvalnost i dobra volja koja podrazumijeva nesebičnost - to je tih 10 točaka koje sam upotrijebila da pobijedim rak koji je prijetio mom životu. Te stavke djeluju odlično na doslovno svaku bolest pa uključujući i bolesti oka.

### ***Makularna degeneracija***

Naredna je pojava makularna degeneracija. Ona je definirana kao progresivan gubitak vida koji nastaje uslijed degeneracije makule oka. Makula je oka djelić mrežnjače koji je odgovoran za naš vid. Degeneracije je makule glavni uzrok gubitka vida u Americi i Europi kod ljudi u dobi preko 55 godina. To oboljenje napada centar mrežnjače i dovodi do gubitka centralnog vida, dok se periferni vid održi bar za izvjesno vrijeme tijekom progresa te bolesti. Ova je degeneracija glavni uzrok potpune sljepoće kod starijih ljudi.

Koji su uzroci tog oboljenja? Nemojte da vas iznenadi kad čujete da su uzroci ovog oboljenja uglavnom isti kao i uzroci nastanka mrene. Kao što sam rekla bolesti ne padaju s 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 kuhaju ili prerađuju u namirnicama kao što su prežena jela, hamburgeri i slično; peti nedostatak ishrane prirodnim namirnicama koje sadrže vitamine iz grupe A, D, E i cink - nedostaci tih materijala izazivaju oštećenje od strane slobodnih radikala.

Šesti je uzrok povišen krvni tlak kao velik rizičan čimbenik za nastanak ove bolesti. Sedmi je MSG i zasladači u hrani koji su poznati kao eksito toksini, a i druge kemikalije u prerađenoj hrani i hrani koja se služi u restoranima.

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

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

### ***Umjetni zasladači***

Ovdje ćemo malo govoriti o eksito toksinima, a to su MSG i zasladači u hrani. MSG je otkriven kao materija koja ozljeđuje mrežnjaču i oštećeće vid. On je nehranjivi pojačivač okusa u hrani koji se dodaje u doslovno svaku upakiranu hranu iz prodavaonice, u brzu hranu i u hranu koja se služi u restoranima. Obično je maskiran pod imenom "hidraulični protein za povrće" ili "aroma prirodnog okusa". On se prodaje u prodavaonicama i s mar-

kama "aksent" i dr. On uljepšava okus hrane, ali je smrtonosan toksin.

Od 1940.g. do danas svakog se desetljeća količina MSG dodatka u hrani udvostručavala. Dva su oftalmologa Lukas i Njuhaus 1953.g. odlučili testirati MSG na mladuncima miša u cilju proučavanja bolesti koja je poznata pod imenom "nasljedna distrofija mrežnjače oka". Kad su proučili tkivo oka žrtvovanih životinja, došli su do zapanjujućih otkrića. MSG su uništili sve živčane ćelije u unutarnjim slojevima mrežnjače, a te su ćelije vizualni receptori oka.

Desetak godina kasnije doktor John sa Sveučilišta u Saint Louis - neurolog - ponovio je ovaj eksperiment Lukasa i Njuhausa. Njegovi su nalazi pokazali da MSG na samo da je toksičan za mrežnjaču oka već i za mozak. Kad je proučio mozak životinja, otkrio je da su specijalizirane ćelije u kritičnim područjima mozga životinja - hipotalamusu - uništene od jedne doze MSG-a.

Štakori koje su u Japanu hranili MSG hranom imali su tanju mrežnjaču i počinjali su osljepljivati. Tijekom šest mjeseci su ih hranili s tri različite vrste hrane. U obrocima je bilo velike količine MSG-a, male količine MSG-a ili ga uopće nije bilo. U životnjama koje su jele velike količine MSG-a mrežnjača se oka istanjila za čak 75%. Testovi koji su pokazivali reakciju mrežnjače na svjetlo, otkrili su da je vid štakora bio oštećen. Oni koji su jeli umjerene količine MSG-a također su imali oštećenje vida ali u manjoj mjeri.

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

Sada da spomenemo i neutralne slastice. Oni se spominju pod nazivom "aspartam". Da li je ova sintetička zamjena za šećer otrov koji je odobrila vlasta? Itekako. To je neorološki otrov koji lagano truje ljudе širom svijeta, a vladino mu je Ministarstvo za ishranu dalo "zeleno svjetlo". Donald je Ramsfeld bio šef jedne od najvećih farmaceutskih korporacija u svijetu. Ramsfeld je bio tajnik obrane u administraciji Georgea Busha. u ožujku 1977.g. ta ga je korporacija zaposlila.

U tekstu koji je poslao osoblju rečeno je da će upotrijebiti sve svoje veze i učiniti da neutralni zaslađivač tj. "aspartam" bude odobren za upotrebu. Godine 1981. upotrijebio je svoju polugu vlasti da dobije djelomično odobrenje Vlade za upotrebu ovog umjetnog zaslađivača i pored prosvjeda onih, koji su branili interes kupaca zbog svih negativnih posljedica koje nanosi taj toksin.

Istraživanja su Odsjeka za ishranu pokazala da su laboratorijski testovi te farmaceutske korporacije bili bezvrijedni, lažni i da su prikazivali netočne podatke. Izvješće je tog Odsjeka dovelo do istrage o pokušaju korporacije da obmani mjerodavne institucije koje se bave ishranom stanovništva. Ali od tog vremena odobrenje se je ovog sintetičkog

zaslađivača nastavilo proširivati i danas se može pronaći u 7.000 namirnica, napitaka i lijekova koji se uobičajeno koriste.

Godine 1994. se pokazalo da 94% tegoba i premećaja zdravlja, na koje se stanovništvo požalilo Odjeljenju za ishranu i lijekove, dolazi između ostalog i uslijed ovog zaslađivača. Isti je Odsjek objavio listu od 92 simptoma koji ukazuju na trovanje "aspartamom". U te simptome spadaju i astma, rak mozga, seksualna disfunkcija, razdražljivost, drhtanje, problemi s vidom, višak kilograma, kronična premorenost i smrt.

Uprkos svim negativnim posledicama po zdravlje potrošača broj namirnica, napitaka i lijekova koji sadrže "aspartam" raste iz godine u godinu. U svojoj je knjizi doktor Roberts do najsitnijih detalja izložio sve posljedice tog toksina po zdravlje ljudi. Rasel Blejlok međunarodno priznat kirurg podržava Robertsov rad. On je autor knjige o eksido toksinima i njihovom okusu koji ubija. U mnogim izvješćima koje je provela vlada, zdravstveni radnici a i u neovisnim izvješćima nalazi se obimna dokumentacija koja podupire njihove zaključke.

Korisnici "aspartama" mogu doživjeti gubitak pamćenja, seksualne disfunkcije, sljepoću, pre-skakanje srca, glavobolje, drhtavice, gubitak sluha, neravnotežu šećera u krvi, razdražljivost i razne stupnjeve ludila. Određen broj onih koji su konzumirali "aspartam" pokazali su razne neurološke sim-

tome među kojima su multipla skleroza, Alzheimerova i Parkinsonova bolest te lugarična oboljenja.

Metilni alkohol, koji je također poznat i kao metanol, predstavlja razložen proizvod "aspartama", a ujedno je i metabolički otrov. On može izazvati ozbiljna oštećenja tkiva, posebno sljepoču kao i smrt. Simptomi su trovanja metanolom glavobolje, vrtoglavica, mučnina, probavne smetnje, slabost, nesvjestica, zvonjava u ušima, problem s vidom i sljepoča, kao i povremen gubitak pamćenja, oduzetost i probleme u ponašanju i neurozu. Metanol doživljava kemijsku reakciju i postaje formaldehyd. To je aktivni sastojak tekućine, koja je poput grožđane masti. Ta je supstanca poznata kao kancerogena materija koja ugrožava DNK i dovodi do poremećaja ploda u maternici. 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 napicima koji sadrže "aspartram", a čuvaju se na temperaturi od oko 25°C. Prirodno oni koji su najpodložniji neurološkim problemima koje može izazvati "aspartam" su djeca, bebe, trudnice, starije osobe i osobe koje pate od kroničnih oboljenja.

Pored toga, navodi doktor Roberts, "aspartam" uništava dijabetičare. Zdravstvene su vlasti uvele amandman na listu opasnih materija, tako da se "aspartam" ne navodi specifično kao sadržaj na najljepnicama namirnica. Neke naljepnice navode da

proizvod sadrži "fenol alanin", a to je jedan od sastojaka u neutralnom zaslađivaču "aspartamu". Na drugim naljepnicama stoji naznaka da proizvod sadrži aromu, prirodnu aromu ili umjetnu aromu, što može biti indikacija da nije izričito naveden "aspartam".

Monsanto je kompaniji nedavno odobreno puštati u promet proizvod "neotem", novi umjetni zaslađivač koji je identičan "aspartamu". Neotem ima dodatak jednog složenog kemijskog sastojka, koji se nalazi na listi najopasnijih kemijskih supstanci, koje je ustanovio Odsjek za ekološko zdravlje. I oni žele da mi to jedemo!

"Neotem je 13.000 puta sladi od šećera. Ali parazite, zdravstvene vlasti ne zahtijevaju da ova supstanca bude izričito navedena na naljepnicama, iako je to veoma opasna supstanca u vidu umjetnog zaslađivača i to zato što je količina za zasladivanje ispod one, koja zahtijeva biti navedenom na naljepnici, ili se može tretirati kao količina za neki prirodnji zaslađivač.

Mnogi su mi postavili pitanje i o produktu "splenda" ili sukrelozi. Ispitivanja su na životinjama dokazala da splenda može mnoge probleme kao recimo: umanjenje žlijezda koje kontroliraju rast mладунaca, povećanu jetru i bubrege, atrofiju, degeneraciju ćelija u slezeni, ometanje u rastu, manju količinu crvenih krvnih zrnaca, pobačaj, umanjenu tjelesnu težinu kod djece, dijareju (proljev), kao i nadut stomak, mučninu, glavobolju, migrene,

ubrzano kucanje srca, nedostatak zraka, depresiju i vrtoglavicu.

Dakle što je klasičan tretman za makularnu degeneraciju? Obično se pristupa laserskoj operaciji u slučaju da je ta degeneracija iz tekućeg varijeteta umjesto da je iz suhog varijeteta. Tekući varijetet podrazumijeva da postoje sićušne krvne posude koje krvare ili ispuštaju manje količine krvi. Laserskom se operacijom zgrušavaju te sićušne posude, da bi se zaustavilo krvarenje. Međutim operacija često ne uspijeva čak ni po definiciji ortodoksnog medicine.

Dakle se postavlja pitanje kako netko može spriječiti ili preokrenuti makularnu degeneraciju? Joanne Sedan, glavni istraživač na ovom projektu, napisala je nedavno članak za bulletin koji izdaje Američka asocijacija medicinskih radnika. Ona je kirurg u Bostonu na Očnoj i ušnoj klinici države Massachusetts. Ona kaže da ako bi se jednom tjedno popilo pola čaše tamnozelenog lisnatog povrća, kao što je recimo špinat i njemu slično povrće, umanjio bi se rizik da dođe do makularne degeneracije za čak 43%. Onda samo zamislite od kakve je koristi jesti svakodnevno tamnozeleno lisnat opovrće.

Postoje dokazi da se u zelju, slatkom krumpiru, karfiolu, prokelju i tikvi nalaze sastojci koji pomažu očima. Zanimljivo je da ista studija sugerira da dodaci u ishrani u vidu vitamina A, C i E ne umanjuju rizik od ovog oboljenja. Hranjive materije moraju

doći iz prirodne hrane i treba ih jesti u njihovom prirodnom obliku.

Jedan članak iz 2001. godine u Američkom buletinu za kliničku ishranu kaže kako je prvi korak u sprečavanju i liječenju makularne degeneracije jesti hranu koja ima malo masnoća i malo kolesterola. Ljudi koji jedu najviše masnoća imaju 50 puta veće šanse doživjeti makularnu degeneraciju u odnosu na one koji jedu najmanju količinu masnoća. Jedna je druga studija pokazala da ljudi koji najviše uzimaju namirnice zasićene mastima - a to je masnoća koja se nalazi u mesu, mlijecnim proizvodima, ribi i jajima - imaju 80% veći rizik doživjeti makularnu degeneraciju.

Studija provedena na 60 pacijenata koji pate od makularne degeneracije i sličnih poremećaja pokazuje da režim ishrane u kojoj je malo masti i kolesterola popravlja vid od 5 do 25% za samo mjesec dana.

Drugi je korak da obogatite ishranu voćem i povrćem posebno narandžama i tamnozelenim povrćem. Te su namirnice veoma bogate prirodnim antioksidansima koji mogu smanjiti rizik od makularne degeneracije do 40%. Namirnice koje sadrže ove hranjive materije i vitamini koji spašavaju naše oči su vitamin A koji se nalazi u tamnozelenom lisnatom povrću kao što su prokelj i špinat a i narandžasto povrće i voće kao što su bundeva i mrkva.

Zatim vitamin C koji se nalazi u kiviju, papaji, prokulama, krumpiru, narandžama i jagodama.

Vitamin se E nalazi u tamnozelenom lisnatom povrću, cijelom zrnovlju žitarica, orašastim plodovima i mahunarkama. Koenzim kuten se nalazi u spinatu. Salanijum se nalazi u prokulama, bijelom luku i sjemenu suncokreta. Cink se nalazi u grahu, žitaricama, sjemenu povrća i orašastim plodovima. Omega 3, a to je ključna kiselina, nalazi se u lanenom sjemenu, ulju od lanenog sjemena i većini drugih nerafiniranih biljnih namirnica.

Ovakva ishrana kao i pijenje vode, kretanje na svježem zraku i suncu, spavanje u ispravno doba noći, izlazak na kraj sa stresom, ispravan stav nesobičnosti i zahvalnosti jesu neophodne mjere u sprečavanju i liječenju makularne degeneracije.

Da li vam sve to zvuči poznato? To su sve one mjere koje sam ja uporijebila, da se izlječim od raka.

Kao što smo ranije rekli, da bi netko izlječio neku bolest, mora preokrenuti čimbenike koji su u prvom redu doveli do oboljenja. Lijekovi nikad ne izlječe oboljenja. Lijekovi samo prikriju simptome, a sama se bolest stalno pogoršava. Jedini je način da se neka bolest spriječi i izlječi prestati s postupcima, koji u prvom redu dovode do oboljenja. Primjena je plana u 10 koraka jedini način da se spriječi makularno oboljenje u korijenu - a to su ishrana i način života.

## **Glaukom**

Zatim dolazimo do glaukoma. Svako oko sadrži tekućinu, u protivnom ne biste bili u stanju gledati i oko bi doživjelo kolaps. Tekućina omogućuje potreban pritisak na očnu bjeloočnicu da se širi i omogućuje vam gledanje. Tekućina se proizvodi u prednjem dijelu oka koji se naziva cilijarno tijelo. Ono luči novu tekućinu kako postojeća ne bi ustajala i ostala puna otpadaka iz oka. Blizu cilijarnog tijela nalazi se odvod za tekućinu iz oka, tako da se tekućina u oku stalno može dopunjavati novom tekućinom.

Glaukom je termin koji podrazumijeva pojačanu presiju na bjeloočnicu u odnosu na normalan pritisak. Ako pritisak postane prejak, može oštetiti mrežnjaču u zadnjem dijelu oka, ili oštetiti optički živac koji omogućava vid, a njegovo oštećenje može u krajnjem slučaju dovesti do gubitka vida i sljepoće. Normalna inokularna presija tj. pritisak u oku je 13 do 22.

Među prvim je nagovještajima nastanka glaukoma osjećaj da svjetlo koje uočava oko ima tamne kolutove koji ga obavijaju. U drugim slučajevima postoji česta potreba za promjenom dioptrije, zatim su tu maglovite smetnje kod vida, blage glavobolje i oštećena prilagodba na mrak.

Glaukom je česta pojava kod ljudi s povišenim krvnim tlakom. Pojačan pritisak u oku često dovodi do tzv. tunelskog vida i gubitka perifernog vida kod čovjeka, što može dovesti čak i do sljepoće.

Očni liječnici dijele glaukom na dvije osnovne kategorije: Jedna je glaukom zatvorenoga kuta kod koje je izlazni kanal blokiran ili zatvoren, pa tekućina ne može napustiti oko i to dovodi do sve jačeg pritiska, obzirom ciliarno tijelo stalno proizvodi nove količine tekućine. Druga je glaukom otvorenoga kuta, pri čemu taj odvod za tekućinu izgleda kao da je normalan i da nije blokiran, ali iz nekog razloga ne funkcioniра kako treba.

Dijagnoza se glaukoma uspostavlja mjerenjem očnog tlaka. Klasična su terapija za glaukom lijekovi tj. kapi za oči. Međutim dvije najpoznatije marke kapi za oči, kao i sve druge kapi za oči, dovode do veoma ozbiljnih neželjenih popratnih djelovanja. U te neželjene pojave spadaju svrbež i crvenilo očiju, peckanje u očima, visok krvni tlak, smetnje u vidu, bronhitis, kašalj, vrtoglavica, poremećaj probave, otežano disanje, suhoća, iritacija i bol u oku, oticanje očnih kapaka, sindromi gripe, glavobolja, farengitis, fotofobija (što je preosjetljivost na svjetlo), osip, curenje iz nosa, infekcija sinusa, defekti u očnim poljima, tamne mrlje u vidokrugu, slaba vidljiva moć oka, nesanica, pospanost, poremećaj okusa hrane, sporo kucanje srca, nizak krvni tlak, pojačano kucanje srca i prestanak disanja.

Generalni poremećaji jednog drugog preparata u vidu kapi za oči su glavobolja, premorenost i bol u grudima. Kardiovaskularni su poremećaji koje izaziva sporo kucanje srca, aritmija, nizak krvni tlak,

povišen krvni tlak, nesvjestica, blokada srca, srčani udar, šlag, bol u srcu, snažni srčani otkucaji, prestanak rada srca (što znači smrt), voda u plućima i slaba cirkulacija krvi u nogama, što dovodi do osjećaja boli u nogama prilikom hoda te hladnih dlanova i stopala. Problemi su s probavom mučnina, dijareja, dispepsija, anoreksija i suha usta.

Posljedica je po imunološki sistem ozbiljno autoimunološko oboljenje. Mislite o tome. Autoimunološko oboljenje koje dovodi do potpune slabosti organizma, a katkad i do smrtnog ishoda dolazi od kapi za oči koje se koriste za tretman glaukoma. Posljedice po živčani sustav koje uključuju i psihijatrijske efekte su slijedeće: vrtoglavica, žestoka slabost mišića, abnormalni osjećaji i bol u prstima na ruci i nogama, pospanost, noćne more, promjene u ponašanju i psihički poremećaji kao što su depresija, konfuzija, halucinacija, zabrinutost, dezorientacija, nervozna i gubitak pamćenja. Negativne su posljedice po kožu gubitak kose i pogoršanje ili pojačanje cerioze.

U smislu pojačane senzitivnosti организма koja dolazi kao negativan učinak javlja se totalni kolaps организма koji može dovesti do smrti. Posljedice po dišne organe uključuju prestanak disanja, poteškoće u disanju i začepljivanje nosnih šupljina. Po pitanju endokrinih žlijezda negativne posljedice mogu biti hiperglikemija, što je opasno visoka razina šećera u krvi koji je prisutan kod posebne kategorije dijabetičara.

U području posebnih osjećaja do kojih dovode ti lijekovi, možete osjetiti bol u oku, osjećaj stranog tijela (osjećaj da stalno nešto imate u oku) ili svrbež, suzenje, suhoća oka, pa i poremećaji u vidu u koje spada i dvostruko pojavljivanje predmeta. Sve ove učinke mogu izazvati te male kapljice za oči, koje čak mogu izazvati impotenciju kod muškaraca.

Dodatni su negativni učinci spazam larinksa, bol ekstremiteta, bol u gastrointestinalnom traktu, uvećana jetra, povraćanje, opasno smanjenje zrnaca za borbu protiv infekcija, povišen ili umanjena razina šećera u krvi, svebež na koži, pojačana pigmentacija kože, vrtoglavica, umanjena sposobnost koncentracije, mentalna depresija koja može doživjeti progres do tog da se niste u stanju uspraviti i ne možete se pomjeriti uslijed mentalne depresije. Čak i da ne doživite neke od ovih specifičnih pojava dok uzimate taj lijek, lijek i dalje dovodi do problema u vašem organizmu, zato što ti lijekovi nisu ništa drugo do otrovne kemikalije.

Kad lijekovi ne funkcioniraju klasičan je tretman - sigurno pogađate - operacija. Laserskom se operacijom otvara novi otvor za tekućinu kako bi se zamijenio onaj koji je zatvoren ili ne radi kako treba. Problem je u tom što se nov kirurški otvor takođe može zatvoriti, budući osnovni problem nije razriješen. Pored toga laserske operacije nanose štetu očnoj duplji. Osobe podvrgnute laserskim operacijama zbog glaukoma, makularne degeneracije

ili samo zato da bi izbjegle nošenje naočala, toliko štete mogu doživjeti od laserskih zraka na svojoj očnoj duplji da, ako bi recimo bila potrebna dodatna operacija da bi se npr. uklonila mrena, bjeloočnica može postati kao sluzavi žele bomboni. U tom slučaju biva teško ušiti očno tkivo kako bi leća ostala na svome mjestu.

Dakle što je uzrok glaukoma? Pritisak u bjeloočnici nastaje tako što cilijarno tijelo proizvodi nove količine tekućine, a odvod je iz oka zatvoren ili ne funkcioniра kako treba. Kako tekućina ne može otjecati, pritisak postaje sve jači. Kako nastaje takva situacija? Znamo iz medicine da kad je tijelo dehidrirano, ono proizvodi posebnu kemikaliju - regulator vode koji regulira da se umanjena količina vode dostavlja mozgu i vitalnim organima, kako bi čovjek ostao živ i u funkciji. Kada tijelo doživljava krizu dehidratacije, ono zadržava vodu u nenormalnim mjestima, kao recimo na nožnim zglobovima koji uslijed toga oteknu.

Isto se tako pojavljuju vrećice ispod oka, a otok može nastati i na drugim dijelovima tijela. Tijelo doživljava krizu tako da zadržava vodu gdje god je to moguće. Ne morate doživjeti akutnu dehidrataciju koja se graniči s topotnim udarom da biste doživjeli takvu situaciju. Većina ljudi pati od kronične dehidratacije zato što ne pije dovoljne količine vode, a to je minimalno 10 čaša dnevno. A povrh toga piju alkohol i napitke s kofeinom koji još više dehidriraju organizam.

Kada tijelo zadržava vodu na neobičnim mjestima doktori obično savjetuju pacijente da umanje količine vode koje piju ili prepisuju diuretske lijekove koji umjetno pomažu da se smanji voda u organizmu. Ne pijte vodu, kažu doktori, vaš organizam ima već previše vode u sebi. Taj je savjet upravo suprotan onome što trebate činiti. Jedini način da se tijelo osloboди vode koje je zadržalo na nenormalnim lokacijama jest da ga ispravno snbdijete vodom, da bi moglo izaći iz krize dehidratacije. Kada tijelo dobije dovoljne količine vode i shvati da više nema opasnosti doživjeti dehidrataciju, ono onda oslobađa endemske fluide.

Endem je zglobova čest kod ljudi s visokim krvnim tlakom. Nedostatak je vode tj. dehidratacija jedan od glavnih uzroka povišenoga krvnog tlaka. Kad se ne piće dovoljno vode koja je potrebna da se napravi serum, a to je tekuća komponenta u krvi, krv se zgušnjava i tjera srce na pojačano kucanje kako bi zgušnuto krv pumpalo kroz krvne posude. Visok je krvni tlak jedan od rizičnih čimbenika koji dovode do glaukoma, što znači da mnogi ljudi koji pate od visokoga krvnog tlaka pate i od glaukoma. To nije nimalo čudno ako se ima u vidu da je mehanizam koji je uzrok visokoga krvnog tlaka isti onaj koji dovodi do glaukoma. A osim toga iste kategorije lijekova prepisuju liječnici za tretman visokoga krvnog tlaka i glaukoma.

Kako onda čovjek može spriječiti ili izlječiti glaukom? Na isti način na koji sprečava i liječi druga očna oboljenja o kojima smo ovdje govorili. Primje-

nom istog prirodnog plana koji sadrži deset mjera: Pravilna ishrana, ishrana povrćem s malo masti i proteina i dosta ishrane voćem i povrćem koje sadrži toliko vitalnih vitamina koji su ukombinirani onako kako ih je Bog stvorio a ne čovjek. Pijenjem dovoljno čiste vode. Kretanjem po svježem zraku i na suncu. Ispravan odmor, izbjegavanje stresa (to je veoma važna stvar u liječenju glaukoma) te ispravan stav zahvalnosti i dobrodušnosti. Ove će mjere ne samo popraviti visok krvni tlak, nego će i ispraviti i druge poremećaje u organizmu te pojačati imuno-loški sustav koji će odmah izlječiti glaukom.

Sad ćemo obratiti pažnju na druge probleme s očima koji nisu tako česti. Ono što se iznenada može dogoditi s mrežnjačom oka je da se ona, da tako kažem, «otkači». Živci se u mrežnjači otkače tako što se tkivo u unutrašnjosti mrežnjače razdvoji od tkiva ispred njega. Prvi je simptom kao da vam pada zavjesa pred očima, kao da netko stavlja sjenku pred vašim okom, pri čemu nastaje potpuna sljepoča tog oka. Klasični doktori ne znaju što je tome uzrok, ali se možete kladiti da su uzroci isti kao kod svih drugih problema s vidom koje smo do sad spominjali. To su loša ishrana, konzumiranje brze hrane i tvornički obrađene hrane, nedostatak prirodnih žitarica, povrća i voća, obilje kalorija ali nedovoljno dobre hrane, dehidratacija, konzumiranje alkohola, kave i drugih napitaka s kofeinom koji dehidriraju organizam kao i ne uzimanje dovoljne količine vode.

Pored svega toga stres značajno dehidrira organizam. Pored loše ishrane dehidratacija je vjerojatno velik čimbenik u raslojavanju mrežnjače oka. U oku se nalaze mnogi slojevi, kao recimo kod glavice luka. I sama mrežnjača oka sadrži mnoge slojeve. Kad se glavica luka isuši, slojevi se počinju razdvajati, što je vjerojatno i generalni mehanizam koji djeluje u očima kad se mrežnjača odvoji od ostatka oka. Klasičan je tretman ponovno spajanje mrežnjače oka laserskom operacijom. Laser se koristi da se mrežnjača otprilike prilijepi nazad na svoje mjesto. Ali ako se osoba nastavi hraniti i živjeti kao i do tad, razdvajanje će se u oku vjerojatno ili sigurno iznova odigrati u istom oku ili možda u drugom oku. Nakon toga laserka operacija više neće imati učinka i oko će oslijepiti.

Da napravimo resume. Glavni problemi u funkciji oka: očna mrena, makularna degeneracija, glaukom i raslojavanje očne mrežnjače sprečavaju se i liječe tako što se držimo prirodnog plana u 10 točaka. Taj smo plan već tri puta spomenuli. Rješenje je tako jednostavno i direktno.

### **Sustavne bolesti**

Sada da pogledamo neke sustavske bolesti koje utječu na oči i vid. Prva je bolest dijabetes. Dijabetička retinopatija počinje tako što se povišena razina glukoze i inzulina održavaju do te mjere da izazovu otok krvnih posuda u retini,

odnosno mrežnjači oka. Ako otok potraje, krvne žile postaju začepljene i ne dovode više krv, što je sasvim dovoljno da izazove zamagljen vid. Smetnje u vidu mogu dovesti do sljepoće. Rješenje je da se preokrene dijabetes, tako što se držimo zdravstvenog plana. Kad se ukloni dijabetes, dijabetička se retinopatija može izlječiti. U mojoj knjizi "Bolesti ne padaju s neba" specifično sam obradila dijabetes tipa 1 i 2.

Drugi je sistemski problem hipertenzija odnosno visok krvni tlak. Kad se tlak vrati u normalu, oboljenja će se oka koje uzrokuje povišen tlak prestati razvijati i doći će do preokreta u bolesti. Kako zaliječiti visok krvni tlak obradila sam u istoj knjizi "Bolesti ne padaju s neba".

Treći je sistemski problem embolija krvnih žila tj. zgusnuta krv ili ugrušci u glavnoj očnoj arteriji koji dolaze uslijed zastoja u radu arterije mrežnjače oka. Tri osnovna problema dovode do guste krvi: prvi je konzumiranje mesnih proizvoda - mesa, ribe, životinja, mlječnih proizvoda i jaja -koji sadrže velike količine masnoća; drugi je ne pijenje dovoljne količine vode; treći je stres koji također dovodi do dehidratacije.

Četvrta su grupa oboljenja ona koja dovode do različitih oblika artritisa. To su sjogren's sindrom, lišaj, mladenački reumatični artritis i dr. Te su bolesti klasificirane kao autoimunološke bolesti koje se mogu preokrenuti i spriječiti po istom zdravstvenom

planu u 10 točaka. i ove sam bolesti obradila u mojoj knjizi "Bolesti ne padaju s neba".

Problemi s vidom koji su posljedica ovih sistemskih oboljenja riješit će se kad se preokrene tijek sistemskih bolesti. Fokus treba biti na tom, da preokrenemo sistemske bolesti uz pomoć prirodnog plana u 10 točaka, kao što sam napisala u knjizi "Bolesti ne padaju s neba". Problemi se s okom onda mogu razriješiti kad se preokrene sistemsko oboljenje.

Drugi su glavni uzrok problema s vidom lijekovi, koje liječnici prepisuju za različite bolesti. Ti su lijekovi, koji imaju ozbiljne posljedice po oči, recimo lijekovi protiv zgrušavanja krvi, aspirin, steroid protiv glaukoma, lijekovi protiv dijabetesa, lijekovi za pacijente koji pate od artritisa, diuretici za povišen krvni tlak i druge bolesti, antihistamini, antibiotici kao što su sulfurni lijekovi i narkotik marihuana. Svi su ovi i bezbroj drugih lijekova i droga uzroci poremećaja u vidu, oboljenja oka i sljepoće. Ali kad čovjek u svoj život ugradi prirodni plan od 10 točaka, na kraju neće biti potrebe za tim lijekovima.

Ne zaboravite da ne smijete naglo prestati s užimanjem lijekova, jer to može biti opasno.

Dakle što je rješenje za sprečavanje i liječenje spomenutih očnih oboljenja? Kao što vidite veoma je jednostavno. Slijedite zdravstveni plan u 10 točaka, izbjegavajte rafinirani šećer, izbjegavajte mli-

ječne proizvode, jedite voće i povrće - posebno ono koje sadrži vitamine C, A i E - eliminirajte namirnice s puno masnoća i kolesterola - kao što su meso, životinje, riba, mlijecni proizvodi i jaja. Kretanje po-spešuje krvotok i dotok kisika i pomaže eliminaciji otpadaka iz svih stanica pa tako i iz očnih. Voda čisti otpadne proizvode u organizmu i poboljšava stanje kod glaukoma.

Sunčeva je svjetlost veoma korisna za očnu šupljinu, ali nikad ne gledajte direktno u sunce. Oko imaju koristi od sunčanja sa zatvorenim očima ili možete iskoristiti direktni utjecaj sunca tako što ćete podići gornji kapak i pustiti da sunčeva svjetlost direktno ide na očnu bjeloočnicu dok gledate dolje. Nikad ne gledajte sunce direktno.

Umjerenost podrazumijeva da eliminirate alkohol, cigarete, MSG, neutralne zaslajivače i lijekove (ali nikad nemojte naglo prestati s lijekovima). Svjež zrak osigurava dotok kisika svim stanicama pa tako i očnim. Odmor, obilje pravilnog odmora u ispravno doba noći za spavanje smanjuje stres i omogućava stanicama da se obnove i poprave. Imajte povjerenje u Boga naučite se boriti sa stresom. Stav zahvalnosti i dobroćudnosti reduciraju stres i potiče proizvodnju endorfina u vašem organizmu, pored toga što jačaju imunološki sustav.

Zašto doktori ne govore pacijentima sve ovo? Zato što ih ni sami ne znaju. Nikad ih tome nisu učili. Učili su ih da vjeruju industriji lijekova.

## **Naočale**

Sada da popričamo o naočalama. Da li moguće da se netko oslobodi naočala, da može udobno čitati bez njih, iako je možda nosio naočale tijekom dužeg vremenskog perioda? Laserski su zahvati sve popularniji i izvode se prije svega zbog kozmetičkih razloga, tako da osobe ne moraju nositi naočale. Međutim značajne su komplikacije u tim zahvatima. Jedan članak iz 1999.g. kaže da je preko 700.000 ovakvih zahvata izvedeno te godine samo u SAD-u. Sad se ta brojka popela na preko milijun operacija godišnje. Ako je i samo 7% tih pacijenata imalo postoperativne komplikacije, to znači da je njih 30 do 50.000 doživjelo pomućenje vida ili gubitak osjetljivosti na svjetlosne kontraste.

Jedan je regionalni list objavio da su pacijenti koji su podvrgnuti laserskim operacijama imali mnogostrukе postoperativne probleme, kao recimo da su vidjeli tamne kolutove oko svjetla, dvostrukke ili trostrukre predmete i imali bjeloočnice koje kao da su suhlje od pustinje usred ljeta. Neki više ne mogu igrati tenis, gledati TV ili udjenuti konac u iglu. Jedna je studija pokazala da do 50% pacijenata koji su imali laserske operacije oka imaju nenormalne poremećaje vida noću. Jedna je žena iz mesta Tento iskusila mnoge probleme: kronično suhe bjeloočnice, dvostrukke i trostrukre predmete, poremećaje u vidu noću gdje je oko svjetla vidjela tamne kolutove i eksploziju zvijezda: "Sve mi se promijenilo u životu." rekla je ta žena.

Jedna je druga pacijentica izjavila da je nakon operacije osjećala kao da ima polomljeno staklo u oku. Kako je vrijeme odmicalo, jedva je mogla vidjeti bilo što tim okom. Više nije mogla voziti noću, a gledanje je TV i čitanje knjige postalo gotovo nemoguće za nju. Čak je i zrak iz ventilatora povređivao njeno oko. Osam je mjeseci nakon operacije imala potpunu transplantaciju rožnjače. Nije jasno koliko će joj se vid uopće vratiti.

Čitala sam interview s oftalmologom koji je razvio tehniku laserske operacije. On sada tvrdi da nikad više neće obavljati takav zahvat na pacijentima. Razlog je taj što su se bjeloočnice velikog broja pacijenata nakon operacije urušile, dakle kolabirale kao posljedica toga što je laserska zraka oslabila očne šupljine.

Postoji puno sigurniji način za poboljšanje vida, a za mnoge i da se riješe naočala. Danas skoro svatko može patiti od prelamanja u vidu. To znači da im je vid toliko slab da se mora korigirati. Kažu nam da nema lijeka za te probleme i da moramo koristiti optičke štake, naočale ili kontaktne leće. Govore nam da će se to stanje progresivno pogoršavati i da ga nije moguće preokrenuti i da će svakom biti potrebne naočale kako zalazi u godine. Govore nam i da je to neizlječiv problem.

S druge strane svaki oftalmolog dobro zna da teorija o neizlječivosti grešaka prelamanja u vidu ne stoji na činjenicama koje su utvrđene promatranjem

rada oka, piše oftalmolog William Bates u knjizi: "Bolji vid bez naočala". Veoma često ovaj doktor kaže: "Takvi se slučajevi liječe spontano ili mijenju iz jednog oblika u drugi". Već je poduze vrijeme običaj da se ti slučajevi spontanog izlječenja ignoriraju ili razjašnjavaju na nazovilogične načine, piše doktor Bates. "Srećom po one koji su u stanju podupirati stare teorije krivica leži na zavoju očne leće ili nedostatka tog zavoja koja dolazi uslijed očvršćavanja leće zbog godina starosti i uslijed očvršćavanja cerealnog malog mišića koji je povezan s lećom."

Poslije proučavanja desetina tisuća očiju uz pomoć retinoskopa doktor je Bates došao do puno drukčijeg zaključka. Retinoskop je instrument kojim se mjeri razina prelamanja u oku, što znači nivo kratkovidnosti, dalekovidnosti ili astigmatizacije - a to su sve poremećaji vida. Retinoskop ne zavisi od subjektivnih ogovora koje daje osoba čije se oko ispituje. On se može upotrijebiti čak i na životinjama i veoma je precizan u utvrđivanju grešaka prelamanja u oku čak i kad je predmet ispitivanja u pokretu.

Nakon dugotrajnog ispitivanja doktor je Bates zaključio da leće instrumenta nisu čimbenik u podešavanju oka i da su podešavanja neophodna za vid na različite daljine, koja utječe na oko, precizno ista kao u kameri i da dolaze uslijed promjene u dužini organa. Promjenu u dužini očne duplje izaziva aktivnost mišića van očne duplje koji su povezani direktno s njom.

Čak i prezbiopija - termin koji se upotrebljava za defekte vida koji dolaze s godinama - ne dolazi uslijed fiksirane organske promjene oblika očne šupljine ili u sastavu leća, već nastaje uslijed funkcionalne rastrojenosti u vanjskim mišićima koji su povezani s očnom šupljinom, što znači da se ona može eliminirati. To se veoma razlikuje od onoga što uče oftalmologe, očne liječnike, oftomatriste i druge medicinare. Veoma se razlikuje i od onoga što oni savjetuju svojim pacijentima.

Doktor Bates potvrđuje da ispitivanja mnogih očiju kod odraslih i djece pokazuju da leće nisu čimbenik koji utječe na akomodaciju oka i to na osnovi ispitivanja onih s normalnim vidom, onih koji imaju greške prelamanja u oku i na lećama i na očima odraslih poslije operacije mrene. Kad oko nema više leću, greške prelamanja koje su i dотle postojale kod osobe ne nestaju, što dokazuje da leće u očima nisu problem.

Doktor je Bates također otkrio da se greška prelamanja, koja je vid vizualnog defekta, može tijekom jednog dana promijeniti kod iste osobe iz sata u sat, a neke osobe čak i svojom voljom mogu pokrenuti taj proces. Postoji šest mišića koji kontroliraju aktivnosti oka. Oni se nazivaju ekstraokularnim mišićima zato što se nalaze s vanjske strane očne duplje. Teorije da su greške prelamanja posljedica stalne deformacije očne duplje, odnosno bjeloočnice, prirodno navodi na zaključak da su greške prelamanja

stalno stanje stvari kod oka. Međutim kad shvatimo da je oblik oka kontroliran od strane vanjskih mišića i da ono odmah reagira na njihove aktivnosti,lako je uvidjeti da nijedno stanje prelamanja, bilo ono normalno ili nenormalno, ne može biti stalno.

Mnoge stvari mogu dovesti do defekta vida čak i kod normalnih očiju. Svatko ne vidi savršeno kad odjednom nastane neočekivana buka. Poznati zvuci ne umanjuju sposobnost vida, a nepoznati to uvejek čine. U trenucima duševne ili tjelesne neudobnosti - kao što su bol, groznica, neudobnost zbog topline ili hladnoće, depresije, ljutnje ili zabrinutosti - greške prelamanja uvijek nastaju u normalnom oku, ili se uvećavaju u oku gdje već postoje. Tako da se postavlja pitanje što to naočale čine našim očima?

Naočale mogu poboljšati vid i kod nekih ljudi ukloniti bol i neugodnost, ali kad ljudi počnu nositi naočale, u većini se slučajeva jačina naočala mora stalno pojačavati, kako bi se očuvalo stupanj vizualne moći koji se dobija pomoću prvih naočala. Ljudi koji stare i počinju nositi naočale zato što ne mogu čitati sitnije tekstove, nerijetko otkrivaju da nakon izvjesnog vremena nošenja naočala ne mogu više čitati ni krupnije tekstove koji su im ranije bili savršeno vidljivi. Naočale su ništa drugo nego rezadovoljavajuća zamjena za normalan vid.

Koji su uzroci i tretmani za greške prelamanja? Na tisućama je slučajeva doktor Bates dokazao da sve nenormalne aktivnosti vanjskih mišića očne du-

plje prati napor da se vidi. S uklanjanjem napora aktivnosti mišića postaju normalne i onda nestaju sve greške prelamanja.

Svih naših pet osjetila djeluju pasivno. Kad vas netko ili nešto dotakne, ne morate to pokušavati osjetiti. To automatski osjetite. Osjetilo je dodira pasivno. Kad se dogodi glasna buka, ne morate je pokušavati čuti. Automatski je čujete. Kad vam je hrana u ustima, automatski imate osjetilo okusa. A kad ušetate u kuhinju u kojoj se kuha ukusna hrana, automatski je mirišete, ne morate je pokušavati omirisati.

Isti je slučaj s očima. Vaše su oči napravljene da automatski vide. Ali kad osoba pokušava nešto vidjeti, očni mišići doživljavaju tenziju i tada nastaju problemi s vidom. Dokle god oko ne pokušava vidjeti, vanjski mišići funkcioniraju normalno i nema naznaka o greškama prelamanja. Ovu nam činjenicu podupire rad doktora Batesa koji nam daje temelj za tretman svih poremećaja u radu očiju, a za koje su nam rekli da su neizlječivi. Postoji različita vrsta napora za svaku grešku prelamanja. Na osnovi studija u kojima se upotrebjavao retinoskop, doktor je Bates potvrdio da je mioptija ili kratkovidnost uvijek povezana s naporom da se posmatraju predmeti na daljinu. Dok je hipermetropija - kako se naziva dalekovidnost - uvijek povezana s naporom da se vide predmeti u blizini.

Ali taj napor da se nešto vidi prije svega je napor koji čini naš mozak. I kao što je uvijek slučaj kad

se mozak upire gubi se duševna kontrola. Ove činjenice dovoljno objašnjavaju zašto se vid postepeno gubi kako civilizacija napreduje. U uslovima sve veće civilizacije, odnosno sve bržeg svakodnevnog života u ubrzanim tehnološkim društvo, um je čovjeka pod stalnim naporom. Prije nekoliko stotina godina kad su ljudi više živjeli poljoprivrednim načinom života - na farmama i u obiteljima, bez telefona, automobila i kompjutera, bez televizora, mobilnih telefona, bez letenja zrakoplovom, bez javnog prijevoza i bez užurbanih rasporeda rada - nisu bili pod stalnim pritiskom današnjeg svijeta. Prije nekoliko stotina godina ni naočale nisu postojale. Ljudi nisu imali očne štake. Žene su bile u stanju udjenuti konac u iglu i vesti lijepo ručne radove. Vid im je bio dobar zato što su ga nesvesno naučile održavati u takvom stanju tako što su opuštale očne mišiće, bilo da su to svjesno shvatile bilo da su radile nesvesno. Nisu imale naočale na koje su se mogle osloniti.

I muškarci - ako su živjeli u udaljenim regijama i morali loviti zbog ishrane - morali su imati dobar vid da bi pogodili metu. Dobar je vid bio neophodan za opstanak tog muškarca i njegove obitelji. Muškarci su naučili, svjesno ili nesvesno, održavati dobar vid zato što nije bilo drugih opcija.

Zanimljivo je i to da kad su životinje podvrgnute onome što mi nazivamo "civiliziranim uslovima", one reagiraju na te uslove na potpuno isti način kao

i ljudska bića. Doktor je Bates retinoskopom proučavao mnoge domaće životinje i otkrio velik broj miopija, odnosno kratkovidnosti, iako je jasno da životinje ne čitaju, ne pišu, ne šiju i ne koriste računala. Za jasan se vid čovjek mora oslobođiti duševnog pritiska koji nanosi očnim mišićima. Doktor je Bates na stotinama slučajeva pokazao da je to moguće. Savršen se vid postiže jedino opuštanjem.

Zašto onda spavanje ne liječi probleme s očima? Oči su rijetko, ili čak nikad opuštene prilikom spavanja. Ako su pod naponom kad je osoba u budnom stanju, taj se napon nastavlja u većoj ili manjoj mjeri i tijekom spavanja. Ideja da će ih neupotrebljavanje očiju odmoriti također je 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 svjetla da nisu u stanju gledati. Korištenje očnih mišića ne mora dovesti do premora.

Ništa ne može zamoriti oči kad je um odmoran. A kad je mozak pod pritiskom ništa ne može donijeti mir očima. Prema doktoru Batesu sve što odmara mozak odmara i oči. Gotovo su svi istraživači primijetili da se oko slabije zamara kad čita neku zanimljivu knjigu nego kad čita nešto dosadno ili teško razumljivo.

Koliko je potrebno da se dovede do stalnog poboljšanja vida? Jednostavan program vježbe koji će spomenuti može dovesti do ključnih promjena u vašem vidu i to sa samo 15 minuta vježbe. Kod nekih

će biti potrebni tjedni i mjeseci da relativno kratak dnevni program vježbe za učenje kako opustiti očne mišiće donese rezultate. Čak će i tad biti potrebno produžiti vježbe za nekoliko minuta, kako bi se spriječilo ponovno nastajanje problema.

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

Generalno gledano osobe koje nisu nikada nosile naočale brže opuštaju očne mišiće u odnosu na one druge. Brže ćete napredovati ako odbacite naočale na početku programa. Kad to nije moguće zato što netko mora gledati na poslu, upotreba naočala mora biti dopuštena za vrijeme rada, ali to uvijek odgovlači napredak.

Doktor je Bates ustanovio da djeca bolje podnose te vježbe od odraslih, posebno djeca uzrasta mlađeg od 12 godina, pa čak i ona mlađa od 16 godina i to djeca koja nikad nisu nosila naočale. Kod tih se mladih ljudi svaki poremećaj vida obično eliminira za nekoliko dana, tjedana ili mjeseci, ali uvijek za godinu dana, jednostavnom metodom svakodnevnog čitanja test kartice.

Kao što je prirodno za mozak stjecanje znanja, isto je tako prirodno za oko gledanje. Bebe bez posebnog napora stječu znanja iz svoje sredine. Di-

jete od godinu ili dvije uči bez posebnog napora, tako što ispituje sve što vidi ili dotakne. Problemi s učenjem obično nastaju kada djeca dođu u školu. Raznim metodama prisile možete natjerati činjenice u mozak djeteta, ali ga ne možete natjerati da nauči bilošto. Ako te činjenice i ostanu u mozgu djeteta, one ništa ne doprinose vitalnim funkcijama razmišljanja, a budući nisu stjecane prirodno, one uništavaju prirodni impuls dječjeg uma za stjecanjem znanja. Na isti način netko može naporom privremeno poboljšati svoj vid, ali ako je taj napor stalan, moć će vida konstantno biti sve slabija i na kraju će se uništiti. Oko s normalnim vidom nikad ne pokušava gledati. Kad god pokušava nešto vidjeti, oko više nema normalan vid.

Kao što sam ranije naglasila, aktivno je gledanje pasivno. Normalno stanje živaca osjetila vida, sluha, mirisa, okusa i dodira su spokojstvo. Na njih se može djelovati, ali ti živci ne djeluju. Optički živac, mrežnjača oka i moždani centri vida pasivni su poput noktiju na prstima, pokazalo je istraživanje doktora Batesa. Oni ne sadrže ništa u svojoj strukturi što bi im omogućilo da rade bilošto. A kad postanu predmet pritiska vanjskih sila, njihova efikasnost uvijek biva oštećena. Mozak je izvor svih takvih napora. Stoga ako netko hoće izbjegći greške prelamanja, u mozgu mora da ne postoji nikakav napor za gledanjem.

Zdravlje oka umnogome ovisi od krvi, a sam se krvotok nalazi pod velikim utjecajem misli. Kad

su misli normalne tj. nisu zokupljene nekim uzbudnjem ili naporom, cirkulacija je krvi kroz mozak normalna, dotok je krvi u optički živac i centre vida normalan, pa je i vid normalan. Kad je misao nenormalna, krvotok je uznemiren. Dolazi do promjene krvotoka u optičkom živcu i centrima vida, pa je i vid slabiji. Nikakav nas naš napor ne može natjerati da vidimo, ali ako naučimo kontrolirati naše misli, indirektno ćemo postići cilj. Bez obzira na stupanj i opseg greške prelamanja, to se stanje uklanja onog trenutka kad osoba sebi obezbjedi duševnu kontrolu. Za djelić se sekunde najviši stupanj greške prelamanja može ispraviti. Ako je opuštanje samo trenutno i korekcija je vida trenutna, ali kad postane stalna i korekcija vida postaje stalna.

Međutim fundamentalno je razumjeti da se to opuštanje ne može postići bilo kakvim vidom napora. Doklegod neka osoba misli svjesno ili nesvjesno 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 se kao i kamera fokusira na sliku kao centralnu temu. U zadnjem se dijelu oka nalazi mjesto gdje se to fokusiranje odvija i ono se zove "retina" odnosno mrežnjača oka. Međutim za razliku od kamere, u kojoj je svaki dio filma jednako osjetljiv, je da je dio mrežnjače maksimalno osjetljivi nazi-

va se fovea centralis, što doslovno znači "centralna jama". Ta je točka sjedište najoštije moći vida. Stoga oko koje normalno vidi može uočiti dio svega što posmatra direktno, a druge dijelove objekata vidi nešto slabije, razmjerno njihovoj udaljenosti od točke maksimalne moći vida.

Nepogrešiv je simptom svih nenormalnih pojava u oku gubitak ovog centralnog fiksiranja u oku. Uzrok je gubitka funkcije u centru za vid duševna prenapregnutost. Vid opada kad je um prenapregnut i centar za vid to osjeća prije svih. Taj centar to osjeti djelomično ili potpuno, ovisno od stupnja napetosti. Ukoliko je prenapregnutost dovoljno jaka, jedan dio mrežnjače ili cijela mrežnjača doživljavaju pritisak. Kad je suzbijen centar za vid, djelomično ili potpuno, osoba više ne može najjasnije vidjeti točku koju posmatra. Ne vidi dobro ili bolje ono što direktno gleda zato što je osjetljivost svakog dijela mrežnjače sad postala približno jednaka ili je čak osjetljivost bolja u vanjskim dijelovima u odnosu na centar mrežnjače. Stoga u svim slučajevima defekta vida, osoba ne uspijeva vidjeti najbolje ono što posmatra.

Ovakvo je stanje nekada toliko strašno, da osoba mora posmatrati neki predmet što je moguće dalje od sebe kako bi ga mogla vidjeti, a opet da ga vidi isto toliko dobro kad ga direktno posmatra. Kad oko posjeduje centralno fiksiranje, ne samo da posjeduje besprijeckoran vid, već je savršeno opušteno i može se neograničeno koristiti bez nastanka zamora.

ra. Ali kad je fiksiranje ekscentrično, kad centralno fiksiranje nije moguće, oko se brzo zamara. Ekscentrično je fiksiranje simptom naprezanja i ono se rješava tako, što se primjenjuje bilo koja metoda za uklanjanje naprezanja.

Spomenimo i relaksaciju. Sve metode koje se koriste u iskorjenjivanju grešaka u prelamanju svjetla u stvari su raznoliki načini da se postigne opuštanje oka. Kako onda netko može naučiti opustiti svoje oči? Prva je opcija za relaksaciju zatvorenih očiju. Većina ljudi, mada ne svi, osjećaju da im je najlakša metoda opuštanja zatvaranje očiju. Kad se oči zatvore na nekoliko minuta da bi se odmorile, po pravilu će oči nakon toga veoma brzo ponovno steći moći ispravno posmatrati predmete na svjetlu. Međutim neka svjetla mogu prodrijeti kroz očne kapke, tako da je način da se oči potpunije odmore metoda koju nazivaju "dlanovanje". Dakle zatvorene se oči pokrivaju dlanovima ruku tako da se prsti obje ruke sastavljaju na čelu, pri čemu se izbjegava svaki pritisak šaka na očne duplje. Ovaj je položaj toliko uspješan u odmaranju očiju, da ga mnogi ljudi automatski zauzimaju kad su im oči premorene. Cilj je da kad se oči pokriju na takav način, sve što mogu vidjeti je crno polje. Svako uznemirenje tijela ili duha - kao što su premor, ljutnja, depresija ili briga - otežava osobi vidjeti crno kad prekrije oči dlanovima. U tim trenucima mogu vidjeti iluzije svjetla i boja koje variraju od nesavršene crne boje do toga da izgleda kao da gledaju kroz kaleidoskop.

Ljudi koji ne uspijevaju vidjeti čak ni blizu crnog kad prekriju oči rukama, kažu da umjesto toga vide crte, sumorne oblake sivila, svjetlucave točke ili crvene, zelene, žute i plave kvadratiće. Tim ljudima može pomoći sjećanje na neki crn predmet. Ako je sjećanje na takav predmet savršeno, onda će cijela pozadina biti crna kad se primijeni "dlanovanje". Što duže neki ljudi "dlanuju", to je veća relaksacija i sjenka crnog koje se sjećaju ili vide. Drugi uspješno "dlanuju" ako to traje nekoliko minuta, ali naprezanje počinje ako "dlanovanje" potraje duže.

Ali ne zaboravite da nije moguće uspjeti ako se naprežete ili se pokušavate skoncentrirati na crno. Treba se opustiti i opustiti oči, tako da gledanje postaje pasivna radnja. Iako većini ljudi "dlanovanje" pomaže, manjina se nije u stanju u stanju opustiti 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 najuspješnija metoda za opuštanje za sve osjećajne živce oka pa i za sam vid. Kad se postigne savršena relaksacija, a indikacija da je ona postignuta sposobnost je vidjeti savršeno crnilo, to savršenstvo vida ostaje i kad se oči otvore, što trajno poboljšava vid.

Slijedeća je vježba pomjeranje i ljaljanje očiju. Oko se ne može fiksirati na jednu točku duže od djelića sekunde. Ako se to pokuša, oko doživljava

naprezanje i vid postaje slabiji. Iako se to obično ne vidi, normalno se oko nesvesno pomjera. To je pomjeranje tako brzo, da svi predmeti koji se gledaju izgleda kao da ih gledate u istom trenutku. To pomjeranje oka koje normalno vidi ne može se uočiti, ali se uvijek može utvrditi direktnim ispitivanjem preko oftalmoskopa.

Oko je u stanju tako brzo vidjeti, da normalnim vodom može pročitati 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 pomjeranja oka, a to je pomjeranje izrazita ilustracija o duševnoj kontroli koja je potrebna za normalan vid. Tako da je jedan od najboljih načina da se vid poboljša svjesna imitacija pomjeranja koje oko nesvesno čini i uočavati očevide pokrete do kojih dolazi uslijed tog pomjeranja očiju.

Doktor nam Bates sugerira dvije metode: prva - Gledajte u jedno slovo na kartici za test vida. A onda u istoj liniji pomjerite oko do nekog drugog slova, tako da prvo slovo slabije vidite. Onda vratite pogled na prvo slovo i tad ćete drugo slovo u nizu slabije vidjeti. Naizmjenično gledajte slova na taj način, tako da slabije vidite ono slovo u koje ne gledate direktno. Kad je to uspješno obavljeno, oba se slova pojave uspješno i izgledaju kao da se pokreću od jednog kraja reda do drugog, u suprotnom smjeru od onog u kom se kreće oko. Ovo pomjeranje koje mi uočavamo naziva se "ljljanje".

Drugi je način upotrebe ove metode je, a i da se upotrijebi memorija, pomjerati oko od testne kartice koja je udaljena 1-1,5 m na neku koja je udaljena 3 ili 6 metara. Nesvesna memorija slova koja se gledaju s bliže pomaže prisjećanju onih koja su daleko.

Različiti ljudi imaju različit stupanj uspjeha s ovim vježbama. Ako neka metoda ne uspije nakon dva-tri pokušaja, treba je napustiti i pokušati nešto drugo. Pogrešno je upražnjavati bilo koju metodu koja ne dovodi do brzih poboljšanja. Uzrok je problema naprezanje, pa tako ne valja nastavljati s naprezanjem oka. Ako nemate pri ruci testne kartice za vid, možete se uvijek poslužiti nekim drugim predmetima. Tako možete pomjerati gledanje s jedne zgrade na drugu dok gledate kroz prozor. Možete to činiti s dva automobila ili s dva različita dijela na automobilu ili u razgovoru s ljudima možete pomjerati pogled s jedne osobe na drugu ili s jednog dijela lica na drugi dio. Pomjeranje često omogućuje osobi da nešto drugo radi pored toga i spada u najuspješnije metode relaksacije oka.

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

ona nije posljedica starenja, zato što se ona može i spriječiti i izlječiti. Ona ne nastaje okoštavanjem očnih leća, već uslijed napora da se posmatraju predmeti u blizini. Ona nema neke posebne veze s godinama, zato što postoje slučajevi da se javlja kod desetogodišnjaka, dok se kod nekih ljudi nikad ne pojavljuje, čak ni kod onih koji dožive tzv. prezbiopsiske godine.

Točno je da se očne leće stvrđujuvaju kako osoba nalazi u godini, kao što i kosti postaju lomljivije i dolazi do promjena u strukturi kože, ali pošto leće nisu čimbenik koji utječe na udobnost gledanja ta je činjenica potpuno nevažna. Kad osoba s prezbiopijom odmara oči tako što ih zatvori ili "dlanuje", ona je uvijek u stanju, makar na nekoliko minuta, pročitati tiskani tekst u kome su slova veličine 15 cm. To je indikacija da ranija nemogućnost čitanja nema veze s nekom greškom u očima, već s naprezanjem da se nešto vidi. Kad se naprezanje trajno ukloni, prezbiopija trajno nestaje! Doktor je Bates to primjetio kod ljudi svih starosnih dobi, dakle i do onih koji su zašli u 60-te, 70-te i 80-te godine života.

Kad osobe koje zađu u prezbiopsiske godine (a to su godine 50-te i 55-te) i počnu osjećati probleme s čitanjem, nerijetko pribjegavaju korištenju naočala. A kad počnu koristiti naočale, proizvode situaciju za koju su njihove oči načinjene da je ukloane. Ili ako ta situacija vać postoji, onda je te osobe pogoršaju. Za samo nekoliko tjedana, u nekim

slučajevima, osoba otkriva da velika slova koja nije imala poteškoća da pročita prije nego što je uzela naočale, više ih ne može pročitati bez njih. A sva-ke godine ili svake dvije godine potrebne su jače naočale. Tako da rezimiramo: Greške prelamanja svjetla koje dovode do nesavršenog vida posljedica su duševnog naprezanja, a ne stvrdnjavanja očnih leća. Relaksacija je oka ključ kojim se poboljšavaju doslovno sve greške prelamanja svjetla, bilo da je riječ o kratkovidnosti, dalekovidnosti ili prezbiopiji - slabijem vidu za koji se uobičajeno misli da dolazi s godinama.

“Dlanovanje”, vježba pomjeranja očiju, korište-nje memorije, gledanjem u nacrt koji vam je blizu, a onda pomjeranjem pogleda na duplikat koji je dalje od vas, posmatranjem poznatih predmeta koje bolje vidimo od onih koji nam nisu poznati, mogu pobolj-šati relaksaciju oka i očnih mišića. A nakon što vam se vid popravi, prakticiranje nekoliko minuta dnevno na karticama i nacrtima za bolji vid često je neop-hodno da bi se sačuvalo poboljšanje vida.

Imam za vas jedno upozorenje! Danas na tržištu postoji puno programa koji bi trebali pomagati ljudi-ma da se oslobole naočala. Sve sam te programe prostudirala. Svi oni - osim programa doktora Ba-tesa koji sam vam upravo ispričala - povezani su s hipnozama, samohipnotiziranjem, istočnjačkim vidovima meditacije ili drugim new age tehnikama koje su u suštini tehnike kontrole uma. Smatram da

su takvi programi opasni po vaš um i dušu i ne prihvacać ih.

Sad ćemo se posvetiti malo naočalama s otvorenim veličine igle. One funkcioniraju u slučaju svih ljudi, mladih i starih, kratkovidnih i dalekovidnih a i onih sa stigmatizmom. One ne garantiraju da će vam se vid vratiti u normalu, ali pomažu u sprečavanju dalnjeg pogoršanja do kojega je došlo već time što nosite prepisanu dioptriju. Naočale s otvorenim veličine igle nemaju nikakvu korektivnu funkciju koju prepisuje liječnik. One nisu napravljene od stakla, već od neprozirnog materijala (metala ili plastike) u kojem postoje sičišne rupe. Upotreba ili gledanje kroz mnoge male otvore na materijalu ima za posljedicu da se smanjuje širina opsega širenja zraka koji dolazi od svake točke predmeta koji se promatra. Drugim riječima ova vrsta naočala blokira periferne zrake. Tako što blokira periferne zrake i omogućuje prolaz do oka samo centralnim zrakama koje ulaze kroz središnji dio zjenice, ne dopušta da se primijeti bilo kakva greška prelamanja. Poboljšanje vida na taj način može postati izvanredno.

Ljudi koji poznaju kamere prepoznat će 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 postavite na drugo otvoreno oko. Šaku otvorite tek toliko da kroz mali otvor možete vidjeti. Ako imate grešku prelamanja, ja-

sniye ćete vidjeti predmete na ovaj način. Isto poboljšanje, makar i privremeno, događa se i onda kad osobe škilje da bi jasnije nešto vidjele. Gornji i donji kapak tada eliminiraju zrake koje obično prolaze kroz vrh i dno zjenice i tako se vid donekle poboljša. Budući ne postoji isti način da se eliminiraju zrake kroza strane zjenice, te zrake i dalje dovode do zamagljenog vida. Gledanje kroz naočale s otvorom igle umjesto škiljenja eliminira periferne zrake sa svih strana. Budući su naočale tako blizu očima, materijal je između rupica prilično izvan fokusa i ne uznemiruje vid toliko kao što bi se moglo pomisliti. Nakon što se prilagodi prisustvu naočala, mozak obično ignorira prisustvo materijala. Osobno sam koristila taj tip naočala i uvidjela da su veoma učinkovite.

Ali prije no što se i sami odlučite na to, upozorila bih vas da će vam vaš oftalmolog vjerojatno skrenuti pažnju na to da su takve naočale opasne. Optička industrija i očni liječnici učinili su odlučne napore da te naočale drže daleko od javnosti. Čak su i pritiskali američku Vladu da sprovedu oružane prepade na proizvođače ovakvih naočala i unište njihov inventar. Naravno da je to strašno! Te naočale s rupicama veličine igle su ništa drugo do metalni ili plastični materijal s brojnim rupicama kroz koje ljudi gledaju. Ta se tehnika koristi u medicini svo vrijeme. Ortopedski se kirurzi često koriste tom metodom posmatranja.

Ako posmatramo kroz rentgensku snimku i hoćemo neku regiju jasnije vidjeti, obično se uzima još jedna rentgenska snimka, zarolamo je u oblik tube, staviti zarolano, zatamnjenu snimku blizu našeg oka da osmotrimo snimku na svjetlosnoj kutiji. Gledanjem kroz tu tubu isključujemo periferne zrake i uvijek jasnije vidimo onu regiju na koju se koncentrimo. Ova je tehnika posmatranja rentgenskih snimaka sasvim uobičajena i zasniva se upravo na istim načelima na kojima funkcioniра i rad naočala s rupicama veličine igle.

Ne mogu zamisliti da su te naočale bile opasnije od prinošenja urolane snimke u obliku tube kroz koju ćete pogledati. Pitam se da li će Vlada upasti u ordinacije ortopedskih kirurga kad saznaju da oni zarolavaju rentgenske snimke kroz koje gledaju?! Ali očni liječnici i optička industrija vide jeftine rupičaste naočale kao opasnost po svoj unosan business prodaje precijenjenih naočala koje prepisuju i naočala za sunce.

Mada osobno smatram upozorenja tih liječnika suludima, spominjem vam ih da biste se vi sami odlučili. I mada proizvođači rupičastih naočala ne tvrde da vam njihova upotreba može omogućiti lišavanje naočala koje su vam prepisali, niti tvrde da će one za stalno poboljšati vaš vid, ja vam mogu osobno o tome posvjedočiti. Nakon što sam pet godina nosila naočale za čitanje koje su mi prepisali, uspjela sam ih se potpuno lišiti korištenjem serije

vježba za oči, koje primjenjuje doktor Bates, a o kojima sam maloprije govorila i korištenjem rupičastih naočala. To je, dakle, moje osobno iskustvo. Ne mogu vam obećati da čete i vi imati iste rezultate, ali meni su bili od velike pomoći.

Evo prednosti koje rupičaste naočale imaju u odnosu na prepisane naočale i kontračitajuće naočale: Naočale s dva ili tri fokusa napravljene su da bi se jasno vidjeli predmeti na određenoj distanci. Rupičaste naočale popravljaju vid predmeta na sve daljine. Multifokalne leće omogućuju stalno varijabilno zakrivljenje koje vam treba pružiti dobar vid na sve daljine. U praksi je međutim iskrivljenje vida značajno i često preveliko da bi se moglo udobno koristiti. Rupičaste naočale eliminiraju taj problem. Nema potrebe da stalno bacate stare naočale i kupujete jače zato što se rupičaste naočale mogu koristiti cijelog života, osim ako ih slomite. Mada nisu tako jeftine kao naočale koje nalazite u velikim prodajnim lancima, značajno su jeftinije od naočala koje vam prepisuju. One koje kupujete u prodavaonicama imaju istu moć leća, pa nekim ljudim ne događa da se ogrebu u centru leća kroz koja morate gledati kad ih stavite. Ako se rupičaste naočale zato što ne zahtijevaju slične greške prelamanja kod oba oka.

Isto tako kad nepravilno spustite naočale lako se događa da se ogrebu u centru leća kroz koja morate gledati kad ih stavite. Ako se rupičaste naočale

i ogrebu, to nema utjecaja na njihovu učinkovitost. Njih ne morate ni čistiti od otisaka prstiju i drugih tragova koji utječu na vid. Mnogi ljudi s mrenom bolje vide kroz rupičaste naočale. Neprozirnost leća do koje dolazi prilikom formacije katarakta ne omogućuju da svjetlo ispravno prođe kroz njih, već ga rasijavaju. Uklanjanjem perifernih zraka, rupičaste naočale mogu donekle umanjiti rasijavanje i poboljšati vid.

Rupičaste naočale imaju i neka ograničenja. Budući umanjuju periferni vid, ne treba ih koristiti prilikom vožnje i sličnih aktivnosti gdje dolazi do kretanja predmeta. A kao što je slučaj kod svih naočala, pa i naočala za sunce, ne treba ih koristiti za gledanje u sunce. Rupičaste naočale ne mogu zamjeniti prepisane naočale u svakoj situaciji. Ljudi s dioptrijom miopije preko 6 vjerojatno neće imati koristi od rupičastih naočala zato što one ne mogu eliminirati svu maglovitost. Ali čak i ako ste veoma kratkovidni, kad započnete s očnim vježbama, vid će vam se možda toliko poboljšati da će rupičaste naočale biti od velike pomoći.

Poanta je da sami odlučite da li ćete ih isprobati ili ne. Meni su veoma korisne. Uzgredno, jedino mjesto gdje sam te naočale mogla naći bio je Internet i to na e-mail adresi: knjizara.kaleb@gmail.com ili kontakt telefon: 095 8993 564.

Evo to je plan koji sam ja koristila da se lišim naočala za čitanje. Dokle god budemo primjenjivali

tehnike opuštanja koje smo spominjali za opuštanje uma i mišića koji kontroliraju oko, to će umnogome poboljšati vid, a katkad se može steći i savršen vid.

Plan za prevenciju i preokret ovih poremećaja u vidu zvuči veoma jednostavno: pravilna ishrana, voda, vježba, sunčeva svjetlost, eliminirati rafiniranu hranu, šećer, alkohol, pušenje, kavu i druge napitke s kofeinom, udisti svjež zrak, upražnjavati pravilan odmor u pravo vrijeme tijekom noći, eliminirati stres tako što naučite vjerovati Bogu, zahvalnost i blagotvoran odnos prema svjetlu te biti nesebičan. I da bismo se lišili naočala, moramo se naučiti opustiti, naučiti kako eliminirati stres iz našeg života i da uvijek budemo odlučni da se krećemo. U svemu ovome nema nikakve napredne tehnologije.

Vjerojatno 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 rafinirani šećer ne valja. Pa znam da je dobro ići na spavanje u pristojno vrijeme. Većina ljudi shvaća da su te stvari dobre i da doprinose zdravlju. Ali ako je sve to tako jednostavno, zašto to ne čini svatko? Odgovor je: Zato što činimo prije ono što mi želimo nego ono što je za nas dobro. Toliko se navučemo na naših pet osjetila, na okus - volimo jesti ono što nam je ukusno, ne ono što je dobro; na vid - na to što želimo gledati na TV bez obzira da li je to dobro za naše tijelo i naš um; na sluš - ponavljanje istih reklama na televiziji koje nas navode da koristimo

lijekove koji su brzo rješenje, TV programe koji nas hipnotiziraju, koji nas navlače na nasilje, umanjuju sposobnost donošenja ispravnih moralnih prosudaba, umanjuju našu sposobnost kontroliranja naših apetita; na čula dodira i mirisa - roštijl na ražnju ili miris kave koji nas odvlaće od onoga što je dobro za naše tijelo, do toga da izgubimo naše zdravlje iz vida. Skloni smo živjeti za sadašnji trenutak: To što hoću imat ću sad, a o zdravlju ću razmišljati kasnije.

Mijenjanje naših navika nije nimalo lako. Naučiti se držati tijelo pod kontrolom, kontrolirati naše ape-  
tite, bilo da je riječ o želji za hranom koju želimo, že-  
lji za uspjehom, želji da budemo važni, želji za nov-  
cem - da bismo sve to naučili kontrolirati moramo  
uraditi ono što većina ljudi naziva samokontrolom.  
Ali samokontrola ne funkcioniра baš najbolje. Većina  
studija o neuspješnom ispunjavanju novogodišnjih  
obećanja to potvrđuju. Potrebna nam je i dodatna  
snaga izvan nas samih, a ona dolazi od Boga. On  
je stvorio vaše tijelo, 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 stječemo snagu činiti ono što je potrebno?  
Kako možemo imati zdrav tjelesni vid? Tako što  
prvo steknemo duhovni vid.

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

**Dr. Meir Schneider**

**LIJEČENJE VIDA**  
**na prirodan način**

63



## **BOLJI VID ZDRAVIJE OČI**

Većina nas zna da možemo poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže tako što ćemo se zdravo hraniti, redovno vježbati, kloniti se stresa i pravilno odmarati. Međutim kad su u pitanju naše oči kao da smo naučeni da tu nema pomoći. Rijetko tko vjeruje da postoji bilošto što može poboljšati naš vid i naše oči učiniti zdravijima. Ipak činjenica je da je ono što pomaže zdravlju našeg tijela isto tako dobro i za naše oči.

Oko nije tek neko mehaničko oruđe. Poput svih drugih dijelova tijela i ono potpuno ovisi 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 s lošim vidom nikad nisu poboljšali svoj vid kasnije u životu; njihov se vid samo sve više pogoršava. Ali ova bi se statistika umnogome promjenila da smo učeni kako voditi računa o zdravlju svojih očiju, i još važnije, da smo znali da sami možemo poboljšati svoj vid.

### **Što je vid?**

Vid predstavlja sveukupnost osjećaja, opažanja i poimanja. Možemo reći da naša mrežnjača posje-

duje oko 126 milijuna stanica osjetljivih na svjetlost, koje stvaraju oko milijardu slika svake minute. Mozak ne može od svih njih stvoriti jednu jasnu sliku već vrši izbor: On zapravo odlučuje koliki ćeće dio slike vidjeti a koliki ne. Funkcije je mozga velikim dijelom u tome koliko će vaš vid biti dobar ili loš.

Zapadnjačka medicina teži k tome da ignorira postojanje ovih složenih interakcija između očiju i mozga. Ona se najviše bavi liječenjem simptoma. Ako imate kataraktu, liječnici će vam otkloniti leću. Ako imate visok očni tlak, oni će ga ublažiti. Ako imate loš vid, dat će vam naočale. Oni ne zalamaju dublje u uzroke takvih stanja.

Ipak kratkovidnost je na primjer očito rezultat duševnog stresa i činjenice da vaš mozak svijet vidi kao neko maglovito mjesto. Većina kratkovidne djece dođe u takvo stanje u trećem razredu osnovne škole, kad prvo bitno uzbuđenje polaska u školu opada i kad počinju uviđati nepromjenjivije školske šablone u godinama koje su pred njima. Oni koji ne počnu tad nositi naočale, uglavnom počnu onda kad krenu na fakultet, kad je neizvjesna budućnost pred njima i naizgled vječni studiji.

S druge strane dalekovidnost se obično javlja kod 40-togodišnjaka i 50-togodišnjaka kad je najveća stopa razvoda brakova i kad se ljudi pitaju: "Da li bih mogao živjeti nekim drugaćijim životom?" Nakon 30 godina rada s problemima vida, nemam nikakve sumnje u to da je očni vid dio vašeg duševnog sta-

nja. Samo odbacivanje naočala ne može poboljšati vaš vid, već se morate pozabaviti svojim cijelokupnim duševnim, emocionalnim i tjelesnim stanjem.

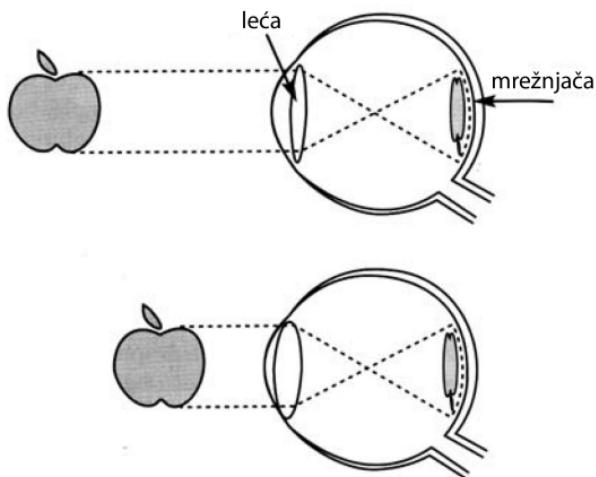
### ***Uzroci lošeg vida***

Problemi se s vidom obično ogledaju u tome što se ili bliski ili daleki objekti slabije vide. Tjelesni čin gledanja stvari koje su blizu razlikuje se od onog kod gledanja istih na većoj udaljenosti. Pogledajmo za primjer kako funkcioniра kamera? Kad svjetlosne zrake od posmatranog objekta dostignu leću kamere, one se moraju sabrati tako da se fokusiraju na film iza leće. Da bi se to uradilo, treba dobro podesiti razdaljinu između filma i leće. U suprotnom objekt neće biti fokusiran točno na film i slika će biti zamagljena.

Na isti način i vaše oko treba sabrati svjetlosne zrake objekta koji posmatrate i fokusirati ih na mjesto iza leće. Umjesto filma mi imamo mrežnjaču - jednu mrežu živčanih stanica koja svjetlosne zrake pretvara u neuronsku informaciju. Ona se putem optičkog živca šalje do mozga. Kao što kamera mijenja rastojanje između leće i filma, tako i oko samo što ono mijenja oblik leće.

Kad je cilijarni mišić, koji podržava leću, opušten, leća je relativno ravno i omogućuje gledanje udaljenih objekata. A kad je objekt koji gledate bliži od 6 metara, taj se mišić grči i leća poprima više sferičan

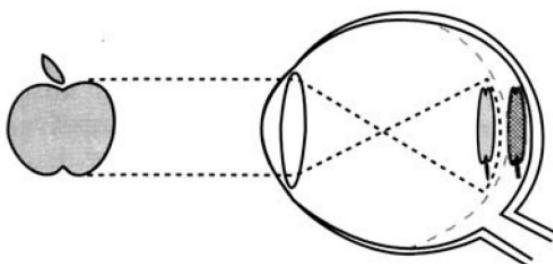
oblik. Ovaj se proces naziva akomodacija (pogledati sliku 1).



**Slika 1:** Kako funkcioniра oko:kada je objekt bližu leća mjenja oblik i postaje više sferično.

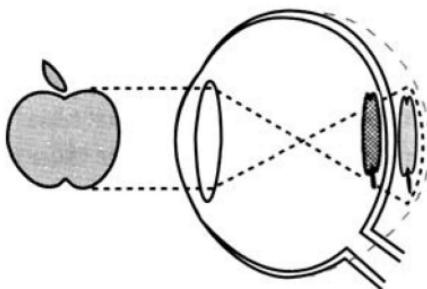
Kako neka osoba vidi, smatra se, ovisi od još jednog čimbenika - oblika očne jabučice. Nepravilan se oblik očne jabučice smatra uzrokom dva najčešća problema s vidom: miopija i hiperopija. Miopija (kratkovidnost) znači da osoba ne može jasno vidjeti udaljene objekte, jer je njena očna jabučica previše vodoravno izdužena. Zbog toga leća ne može

fokusirati svjetlosne zrake od udaljenih objekata na mrežnjaču (pogledati sliku 2), dok to može kad je riječ o bližim objektima.



**Slika 2:** Miopija (kratkovidnost) nastaje jer je očna jabučica previše horizontalno izdužena. Leća nemože da fokusira udaljene objekte na mrežnjaču, te je slika zamagljena.

Hiperopija ili hipermetropija (dalekovidnost) znači da osoba ne može jasno vidjeti bliske objekte. U tom je slučaju očna jabučica previše sužena. Svjetlosne se zrake od udaljenih objekata fokusiraju na ispravan način, ali leća ne može sabrati zrake prije no što stignu do mrežnjače. Kad bi je mogli proći, zrake bi se vjerojatno fokusirale iza mrežnjače (vidjeti sliku 3 na sljedećoj stranici).



**Slika 3:** Hiperopija nastaje jer je očna jabučica previše sužena. Leća fokusira bliske objekte za mrežnjaču, te se slika zamagli.

Prethodni su ulomci dali opis uvjeta pod kojima nastaje loš vid. Ali zbog čega nastaju baš takvi uvjeti? Jednom riječju odgovor je naprezanje (stres). Oči su osjetljive na stres poput svih drugih dijelova tijela i na sličan način reagiraju. Dvije komponente vizualnog stresa - dugotrajno, napregnuto gledanje bliskih objekata i vršenje radnji koje zahtijevaju velik intelektualni napor - često se javljaju istovremeno u školi i na poslu. Pojavom kompjutera problem se još više iskomplicirao, stvorivši jednu vizualnu/umnu ponavljaljujuću deformaciju zvanu sindrom kompjuterskog vida (computer visio syndrome ili CVS). Njeni su simptomi: napregnutost očiju, opći umor, bol u vratu i ramenima, suhe oči i poteškoće pri koncentraciji. Sam kompjuterski ekran predstavlja vizu-

alni stresor. Budući oko ni na koji način ne može odrediti fokusno rastojanje kompjuterskih pixela, ono se nađe u takvom stanju da cilijarni mišić ne-prestano podrhtava bez ikakve svrhe. Vizualni stres CVS-a može prouzrokovati miopiju ili je pogoršati.

Mnoge od naših akcija i reakcija - kao i veći dio naše memorije - rezultat su mentalnih slika, svjesnih i podsvjesnih slika događaja koje imaju za nas određen emocionalni značaj. Naše oči postaju napregnute čak i onda kad se te slike nalaze samo u našoj glavi. Svi događaji na koje se one odnose nalaze se u našem mozgu, čiji su sastavni dio i oči. Zbog toga, i zato što koristimo oči štогод radili, oči snažno reagiraju na naše misli i osjećanja. Budući rade bez prekida i s naporom, one su također veoma osjetljive na tjelesnu bol i umor.

Loš vid nastaje iz složenih uzajamnih djelovanja uma i tijela. To je razlog zbog kojega kad počnemo raditi na poboljšanju svog vida trebamo oprezno pristupiti takvom zadatku. To je također i razlog što tada počinjemo otkrivati stvari o sebi kojih dotad nismo bili syjesni.



## **DR WILLIAM H. BATES OFTALMOLOG VIZIONAR**

Možde ste negdje čuli za Batesovu metodu: Serija vježaba za poboljšanje vida bez upotrebe naočala. Njen je tvorac dr. William H. Bates. Rođen je 1860. g. i diplomirao je na Collegeu za liječnike i kirurge Cornell Sveučilišta u svojoj 35. godini. Tri godine kasnije bio je stažist u Columbia bolnici u New Yorku i radio kao liječnik za uho, grlo, nos i oči (tada je to bila jedna struka). Dr. je Bates radio kao asistent, ali je otpušten nakon što je uporno podsticao svoje kolege liječnike da ostave naočale, za koje im je glavni oftalmolog Očne klinike u bolnici rekao da ih moraju nositi.

Dr. je Bates koristio jedan instrument koji se zove retinoskop. Njime je mogao posmatrati i najmanje promjene na površini oka i na taj način odrediti prirodu i veličinu problema s vidom svojih pacijenata. Tijekom puno godina posmatrao je oči stotine pacijenata pri najrazličitijim aktivnostima, emocionalnim i tjelesnim stanjima. Tad je primijetio da njihove oči drugačije izgledaju kad rade nešto što vole nego onda kad rade nešto što ne vole; kad su umorni, zabrinuti ili zbumjeni; i kad su skoncentrirani, uzbudeni, motivirani ili opušteni.

Jedno je od otkrića dr. Batesa to da se jasnoća vida mijenja - kod iste osobe - s dobre na lošu i obrnuto, u ovisnosti od njenog tjelesnog i emocionalnog stanja. Zaključio je da vid nije nepromjenjiva kategorija, već da se neprestano mijenja. Vjerljivo ste i iz osobnog iskustva primijetili da vam je vid u nekim situacijama bolji nego u drugim. Dr. je Bates bio prvi oftalmolog koji je napravio znanstvenu studiju o ovom fenomenu. Njegovo istraživanje ukazuje na to kako nastaje loš vid ili kako se može pogoršati svakodnevnim stresom. Također je dokazao da se ti problemi mogu riješiti promišljenim i ispravnim njegovanjem vida.

Dr. je Bates preminuo 1931.g. provevši svoj život u ispitivanju i razvijanju metode kojom bi se otklonila nepotrebna patnja ljudi koji imaju probleme s vidom. Ostao je najpoznatiji po suošćanju i brizi za svoje pacijente. Kad je jednom ugledao malo dijete s malešnjim naočalama dr. je Bates rekao: "Ovakav će prizor učiniti da i anđeli zaplaču."

Vježbe iz knjige "Liječenje vida na prirodan način" zasnovane na Batesovoj metodi, uz određeno dotjerivanje i dodatke nastale nakon gotovo tri desetljeća mog rada na liječenju sopstvene sljepoće i pomaganju drugih koji imaju problema s vidom. Ove su se metode pokazale učinkovitima u ispravljanju svih refraktivnih problema s vidom (svaki problem glede putanje svjetlosti u oku), razrokosti, slabovidnosti i sličnih problema. One ne mogu uvijek sasvim

otkloniti neku bolest oka, ali pomažu nastanku zdravijih očiju koje su otpornije na bolesti i sposobnije da se same izlječe od svakog reverzibilnog stanja.

### ***Veza između uma i tijela***

Britanski pisac Aldous Huxley bio je uspješan student i veliki obožavatelj metode dr. Batesa. Nakon što je primjenjivao njegove vježbe da bi se izječio od svoje djelomične slijepoće, Huxley je napisao knjigu "Umjetnost gledanja" (The Art of Seeing). U njoj je gledanje opisao kao proces sastavljen od tri elementa koji uključuju oči, mozak i um. Rekao je da se gledanje sastoji iz slijedećih stvari:

**Opažanje** - Stanice osjetljive na svjetlost primaju informacije o vanjskoj sredini putem svjetlosnih zraka - oko jedne milijarde bitova vizualnih podataka po sekundi.

**Selekcija** - Um se ne može baviti svim vizualnim podacima koji dolaze do očiju. te stoga usmjerava oči samo na određen broj podataka.

**Poimanje** - Selektirani se vizualni podaci registriraju i tumače u mozgu.

Poboljšanje vida iziskuje razumijevanje složene interakcije između očiju i uma. Također moramo naučiti kako usmjeriti um da radi u našu korist a ne protiv nas. A jedna od najvećih prepreka koju moramo prevazići jest uvjerenje da se vid nikad ne može poboljšati. Takvo uvjerenje može uzrokovati da ne

prepoznamo ili ne priznamo poboljšanje svog vida kad se ono stvarno dogodi ili nas može ubijediti da jednostavno u određenim situacijama nećemo moći dobro vidjeti, te da ne treba ni pokušavati.

Neka se naš vid može pogoršati jer očekujemo da tako bude, u situacijama kad osjećamo da će nešto izazvati naprezanje naših očiju. U svezi s tim dr. je Bates napravio eksperiment sa svoja dva pacijenta: jednim s odličnim vidom i drugim s lošim vidom. Trebali su samo gledati u zid. Tijekom eksperimenta dr. je Bates pomoću retinoskopa pomatrao promjene na površini njihovih očiju. Kolikogod dugo gledali u zid, nije bilo promjene na njihovim očima. Ali kad je dr. Bates na zid postavio optometrijsku tablu, oči su se pacijenta s lošim vidom potpuno izmijenile, a njegovi su se očni mišići snažno grčili. Pacijent je s dobrim vidom iskusio samo male promjene na očima, jedva primjetne. Prvi je pacijent odmah nesvesno primijenio svoju naviku naprezanja da bi vidi slova s table.

Da biste poboljšali vid, trebate promijeniti svoj način razmišljanja o gledanju kao i sam način gledanja. To jest djelimice težak zadatak. Vizualne se navike ponekad teško mijenjaju; više smo vezani za svoj naviknuti način gledanja gotovo od bilo čega drugog. Razlog je tome vjerojatno taj što se naša memorija prvenstveno sastoji od vizualnih informacija. Kad smo jednom vidjeli nešto na određen način, mi ga baš takvog zapamtimo i

pamtimo ga nadalje kao takvog po svom sjećanju. Mi itekako ovisimo od svog vida, pogotovo oni koji imaju dobar vid. Kad takvi ljudi izgube svoj dobar vid, oni proživljavaju pravu traumu i mijenjaju sav svoj pogled na život. U stvarnosti takvi ljudi imaju velikog potencijala da povrate svoj dobar vid, jer se njihova memorija sastoji od oštrih jasnih vizualnih informacija.

Memorija i imaginacija su najvrjednija sredstva za poboljšanje vida koja posjeduje um. Na njih čete naići u mnogim vježbama o kojima se govori u ovoj knjizi. Sve što smo ikad u životu jasno vidjeli može se upotrijebiti kao stimulacija za poboljšanje vida. Svi znamo da je lakše jasno vidjeti stvari koje su nam poznate. Na primjer neku nepoznatu riječ, koja se sastoji od nama poznatih slova, u početku ćemo teže pročitati nego neku poznatu riječ. Tako možemo koristiti vježbe vizualizacije kako bismo iskoristili težnju našeg uma za povezivanjem jasnog vida s onim što nam je poznato. Također koristimo vizualizaciju ili imaginaciju da stvorimo uvjete koji nama odgovaraju. Na primjer kad zamišljamo potpunu tamu ispred sebe optički živac reagira kao da stvarno vidimo takvu tamu, te na taj način prestaje raditi i odmara se.

Poput svake druge moćne prirodne sile, tako i um može pomoći ili odmoći. može nas uvjeriti da se vid nikad 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 osjetljive oči reagiraju i na najmanje moguće kemijske promjene u mozgu, uključujući i one koje nastaju kao posljedica određenog emocionalnog ili duševnog stanja. Teorije koje uzrok problema s vidom traže u samoj strukturi oka nemaju mnogo dokaza, jer ne govore o dubokim vezama između uma i tijela koje uzrokuju te strukturalne promjene. Konvencionalna oftalmologija smatra da funkcija zavisi od strukture; zbog toga oni probleme s vidom uglavnom liječe instrumentima ili operacijama koje mijenjaju strukturu oka. Međutim je istina da sav vid kreće od misli. Vaše misli određuju kako će vam oči funkcioniрати, a način na koji one funkcioniрају mijenja njihovu strukturu. Ako naučite kako da promijenite svoj način razmišljanja, možete također promijeniti i strukturu svog oka.

Kolika je kontrola mozga nad funkcijom vida vidi se iz toga što on daje smisao onim stvarima koje samo oko ne može protumačiti. Na primjer: Fizika nam kaže da iako mi normalno vidimo objekte koje posmatramo, oni su naopačke okrenuti na našoj leđi i mrežnjači. Oči ne posjeduju funkciju da same okrenu sliku u ono što mi vidimo kao normalno. Mozak je taj koji treba sve urediti, stvoriti red u svijetu. Slijedeći začuđujući eksperiment ilustrira ovu tvrdnju na veoma živopisan način.

Jednoj su grupi pilota dane posebne naočale zbog kojih su sve oko sebe vidjeli naopačke. Poslije nekoliko dana njihovi su mozgovi ispravili vid, i opet su sve mogli vidjeti normalno čak i kroz te naočale. Dva su tjedna kasnije prestali s nošenjem naočala i onda su i bez njih sve oko sebe vidjeli naopačke. Neki su od pilota zapravo proživjeli živčani slom; ipak se s vremenom svima vratio normalan vid bez upotrebe naočala.

Zapadnjačka medicina ne tretira ovu ogromnu povezanost vida i duševnog stanja. Liječenje simptoma pomoću operacija, naočala i sličnog može samo privremeno pomoći ljudima da bolje vide, ali ubrzo potom dolazi do slabljenja vida. A takvi oblici liječenja održavaju na snazi mit o neizlječivosti vida, koji vas udaljava od toga da samoliječenjem poboljšate isti. Samoliječenje je ne samo pomoglo tisućama ljudi, već je i puno bolje od konvencionalnog liječenja kad je riječ o vidu i o poboljšanju sopstvenog zdravlja.

### **Vaše oči i vaše emocije**

Vid isto tako ima dosta povezanosti i sa čovjekovim emocionalnim stanjem. Skoro svaki klijent s kojim sam radio iskazivao je snažne emocije - ponkad i veoma snažna emotivna stanja - tijekom terapije poboljšanja njegovog vida. Za razliku od toga vid se uvijek privremeno pogoršavao pri snažnim negativnim emocijama. Ovo vrijedi i za ljude s do-

brim vidom. Ako emocionalni stres duže traje, šteta nanesena očima može ostati trajna.

Pogoršanje vida često nastaje zbog odsustva volje za pažljivim sagledavanjem stvari oko sebe. Naše oči tada gube sposobnost da pogled "pomjeraju" s jednog detalja na drugi, što za posljedicu ima zamrznuti pogled zbog kojeg se naše oči strahovito naprežu. A mi pak kad smo pod nekim emocionalnim stresom, posljednje što želimo uraditi jest sagledati 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 jest da naprežemo svoje oči da se ponašaju kao i u običnim situacijama. Mi uzimamo nositi naočale ili neke jače lijekove.

Ako istegnete leđa jer ste pokušali podići težak teret, sigurno nećete samo uzeti pojaz za leđa i nastaviti isto činiti. 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 tijekom kraćeg vremenskog perioda. To se vrijeme koristi za odmor i ishranu vaših očiju, tijela i umu. Možda u svremenom svijetu brzog tempa življenja ovo izgleda kao teško ostvarivo, ali ako ignorirate upozorenja koja vam govore o problemu s vašim tjelesnim i emocionalnim stanjem, riskirate da zauvijek oštetite sposobnost ispravnog funkcioniranja

vašeg tijela. Ako budete njegovali svoj očni vid tijekom tog kriznog perioda, on će povratiti svoj prvo-bitni kapacitet kad sve stvari u vašem životu krenu na bolje.

## **OSNOVE “LIJEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN”**

Naši su preci dobro koristili sva svoja osjetila, za jedno s osjetilom vida. Gledali su u daljinu i mogli su tamо primijetiti i najmanji pokret perifernim vidom. Njihove su se oči neprestano pomerjale s jednog detalja na drugi, od bliskih do dalekih objekata.

Nažalost naša današnja realnost nije ni blizu takvog stanja. Život nas otvrđnjava. Kad vrijedno radimo, mi naprežemo svoje tijelo i grčimo se. Kad čitamo ili radimo na kompjuteru, nas ne zanima čega ima u ostalom dijelu prostorije. Dane na poslu provodimo zureći u stvari nekoliko centimetara ispred svog nosa. Dnevno nas svjetlo zaslijepi kad izađemo napolje nakon što smo cijeli dan radili unuta; naprežemo se da vidimo u mraku.

Nebrojene loše vizualne navike dovode do nastanka “zamrznutog” pogleda: Zurenje koje nam u suštini ometa poveći dio vidnog. Pritom ne koristimo pun kapacitet i oštrinu svog vida koje posjedujemo, tako da se s vremenom mozak navikne na takvo ponašanje i fiksira oko samo za taj prostor. Na taj se način stvara tzv. predviđena realnost, kad oče-

kujemo vidjeti samo određene stvari i to na točno određene načine. Tako nam ona nameće vizualnu memoriju kojom transformira naša dotadašnja vizualna iskustva. Putem ove knjige čete naučiti kako kod sebe razviti ono, što ja nazivam "lake oči": oči kojima se sve može gledati. Ovaj je koncept "lakih očiju" nastao od ljudi koji su se bavili borilačkim vještinama. Pod tim izrazom oni podrazumijevaju vrstu vida koja vam je potrebna da biste mogli vidjeti istovremeno tri svoja protivnika, koji dolaze iz različitih pravaca. Onim zamrznutim pogledom biste mogli samo gledati jednog po jednog, što bi veoma brzo dovelo do vašeg poraza. Lake se oči potpuno razlikuju od toga. Njima se može obuhvatiti cijela jedna prostorija i cio jedan predio bez ikakvog naprezanja istih. Gledanje je lakin očima slično tome kao kad idete u neku šetnju iz pukog zadovoljstva u pokretanju sopstvenog tijela, dok nesvesno sagorijevate svoje kalorije i jačate svoje mišiće. Lake oči upijaju sve stvari oko sebe, a ne pokušavaju ih "uhvatiti"; one se odmaraju a ne napinju se. Kod lakih je očiju proces gledanja isto toliko važan koliko i ono što se gleda. Očito da je ovakav pristup životu puno bolji od onog na koji je većina nas navikla.

### ***Jedinstvo s vašim očima***

Suvremeni bi čovjek trebao razviti želju za ujedinjavanjem s iskustvom, a ne da se pokušava odvojiti od njega. Često se puta u životu pokušavamo

udaljiti od stvarnosti, postajući bezosjećajnima, potiskujući svoja osjećanja ili želeći zaustaviti vrijeme kako se ne bi morali suočiti s potencijalnim nelagodnim promjenama. "Jedinstvo sa svojim očima" znači biti jedno sa svojim očima: kuda one gledaju tu smo i mi.

Kad postanemo jedno sa svojim očima, mi odbacujemo svoje predrasude i želimo znati što naše oči stvarno proživljavaju? Počinjemo obraćati pažnju na njih, primijećujemo kad su umorne ili iziritirane, kao što bismo se ophodili prema svakom dobrom prijatelju, tako treba i prema očima: Odmaramo ih kad su naporno radile, a lagano ih treniramo kad su postale slabe ili oštećene.

Sve su vježbe u knjizi zasnovane na ovim načelima, zajedno sa slijedećim uputstvima koja treba pročitati tijekom dana ili kad god vježbate. Primijenite slijedeće sugestije i vidjet ćete da će vaše oči na nevjerljiv način reagirati na pažnju koju im poklonite. Nikada se i ni pod kojim uvjetima ne naprežite da bi ste nešto vidjeli. Nemoguće je natjerati sebe da bolje vidite - naprotiv, ako to budete činili, uništiti ćete sav napredak koji možete postići vježbama. Umjesto toga obratite pažnju na ono što možete vidjeti i to upotrijebite kako biste bolje radili vježbe:

- Pustite da vaš vid bude onakav kakv jest. Ako je zamagljen ne pokušavajte ga učiniti jasnijim. Jednostavno radite s onim što vam je na raspolaganju i

pronađite koji duševni, tjelesni i emocionalni činitelji utječu na promjene vašeg vida. (Usput, ne morate mijenjati te činitelje; dovoljno je da postanete svjesni koji su činitelji u pitanju i prirodni će proces promjena sam započeti)

- Ne tjerajte sebe raditi vježbe koje vam ne gode. O svakoj sumnji koju imate popričajte sa svojim oftalmologom i sopstvenom procjenom i intuicijom prilagodite program vježba osobnim potrebama.

- Postavljanje ciljeva unaprijed 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 nje-ga; ovo je sigurno najbrži način za poboljšanje vida.

- Upamtite da su oči u interakciji s vašim tijelom. Ako vas bole leđa, vrat vam je napregnut ili se ne hranite dobro, vaše će oči reagirati na to gubljenjem svoje funkcije. Iskoristite ovaj program liječenja vida radi općeg obnavljanja svog tijela, uma i duha.

## **OSNOVNA NAČELA “LIJEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN”**

Postoje mnogi načini kojima možete pomoći svojim očima. Neke od tehnika služe samo za točno određen dio funkcije vida, neke služe za zdravlje očiju, dok druge za vaše cjelokupno zdravlje. Idealno je kada dnevno vježbanje obuhvati sva ova tri elementa, ali da biste što bolje razumjeli ovaj pro-

gram, grupirat ćemo sve vježbe u tri osnovne kategorije:

- relaksacija
- prilagođavanje svjetlosti
- ugađanje vašeg vida

### ***Relaksacija***

Oči su organi koji najviše rade i ljudi koji ih puno koriste brže se umaraju od drugih. Ovo djelomično objašnjava kako jedan daktilograf na kraju radnog vremena može biti umoran isto koliko i jedan drvosječa. Svoje oči koristimo svakog trenutka dok smo budni - obično oko 17 h dnevno.

Zamislite u kakvom bi stanju bili vaši mišići ako biste ih koristili bez prestanka, svo vrijeme dok ste budni. Ako kao većina nas imate posao koji zahtijeva da neprekidno i uporno koristite svoje oči, zamislite samo kako bi se osjećalo vaše tijelo ako biste hodali cio dan, svaki dan, i to pod nekim teškim teretom. Tako otprilike izgleda pritisak na naše oči.

Možda mislite da svoje oči odmarate nekoliko sati tijekom spavanja. Činjenica je da se tijekom većeg dijela sna naše oči ne odmaraju u dovoljnoj mjeri. Dok sanjamo, optički se živac stimulira i naše se oči pomijeraju ispod kapaka. Ustanovljeno je da se mnogi ljudi ovako ponašaju nekoliko sati tijekom noći. Pored toga mnogi se ljudi ne odmaraju dok spavaju, već održavaju djelatnost tijela, naročito njegovog gornjeg tijela i lica.

Idealno je kad biste mogli poboljšati svoj vid - i njegovom upotrebom i odmorom. Sve što radite s očima treba služiti njima na dobro. Jedna od najvažnijih stvari koju možete uraditi je da jednostavno djelujete protiv stvari koje obično štete vašim očima. A najlakši je način da to postignete putem relaksacije.

Vaše su oči sastavni dio vašeg tijela. Nemoguće je odmarati oči dok vam je ostatak tijela napregnut. To je razlog što ovaj program liječenja vida započinje samomasažom i drugim tehnikama relaksacije.

### ***Prilagođavanje svjetlosti***

Svetlost je prijevozno sredstvo svih vizualnih informacija do vaših očiju. Ljudi koji najveći dio svog vremena provode radeći napolju na blistavoj prirodnoj svjetlosti imat će bolji vid od onih koji su gotovo stalno u kući. To je tako jer su ovi prvi naviknuti - a i odgovara im - na jače svjetlo. Oni primaju i koriste svjetlost u svoj njenoj punoći. Što više vremena provedemo pod slabim, neprikladnim i umjetnim osvjetljenjem to će se naše oči teže moći boriti s prirodnom svjetlošću. Tad će nam normalne sunčeve zrake izgledati kao da nam je netko uperio reflektor u lice.

To se djelomično dešava zbog toga što kad smo u zatvorenom prostoru mi prisiljavamo svoje zjenice da stalno budu raširene; One se šire što je moguće više kako bi primile svu svjetlost koju mogu primiti. Očni se mišići onda skupljaju kako bi smanjili bol od

odsjaja. Mnogi se ljudi stoga danas šetaju s naočalama za sunce ili stalno i nesvjesno žmirkaju očima kako bi se zaštitili od "prejake" prirodne svjetlosti.

Žmirenje donekle pomaže očima ali privremeno. Međutim, na duže staze, njegovi su učinci veoma štetni za vid. Ono uzrokuje da se očni mišići stalno grče, što dalje mijenja oblik očne jabučice. Također i velikim dijelom smanjuje periferno vidno polje, prisljavajući oči da ostanu fiksirane za vrlo mali prostor. Naočale su za sunce u ovom slučaju od pomoći isto koliko i invalidska kolica za osobu koja ima slabe mišiće nogu: One nam pružaju trenutno olakšanje, ali na kraju služe samo da još više oslabe sposobnost očiju da se bori sa svjetlošću.

Naravno ja ne kažem da se trebate zauvijek lišiti svojih naočala za sunce. Možda će vam zatrebati ako se nađete u situaciji da vozite automobil prema zapadu tijekom zalaska sunca. Ali ako redovno budete radili po napucima iz ove knjige, bit će vam sve manje potrebni. Vaše će oči tada primati više svjetlosti sa sve manje tegoba. Vaše će zjenice postati fleksibilnije, moći će se brzo i lako širiti i skupljati, čineći prelazak iz tamnog u svjetlo manje bolnim. Nećete više žmirkati i vaše će se vidno polje proširiti. Više vas neće zasljepljivati dnevna svjetlost.

### ***Ugađanje vašeg vida***

Ljudi s lošim vidom uglavnom čine dvije pogrešne stvari koje dovode do neuravnovežene upotrebe

očiju: Dopuštaju da jedno oko ima dominantniju ulogu i koriste se samo centralnim vidom, dok zanemaruju periferni. Ovakvo je ponašanje naravno nesvesna radnja, ali se ono može promijeniti svjesnim treniranjem.

Većina nas ima jedno oko koje je bolje od drugog. Oni koji pate od miopije znaju za ovu pojavu, zato što lijek koji uzimaju obično više pomaže jednom oku. Kad jedno oko ima dominantniju ulogu, to je isto kao kad bismo koristili samo nekoliko mišića za određeni posao, koji iziskuje upotrebu cijelog tijela. 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 je s perifernim vidom tijesno povezan s uravnoteženjem između jačeg i slabijeg oka. Kad gledamo ispred sebe obim očima, lako je nesvesno dopustiti da jedno oko obavlja sav posao. Međutim kad se koristimo perifernim vidom, mi time stvaramo vidno polje za svako oko pojedinačno, te ćemo tako i lakše primjetiti ako jedno oko ne funkcioniра kako treba. Vježbanje s perifernim vidom također pomaže odbaciti loše navike koje ste možda usvojili pri pretjeranom korištenju samo centralnog vida. Još jedan odličan razlog što treba upražnjavati periferni vid jest taj da se time poboljšava noćno osmatranje - upotrebljavaju se pritom stećeliye mrežnjače.

Suvremena optometrija samo 70% perifernog vida smatra za normalan, drugim riječima, većina

nas ne iskorištava 30% svog vida. Drevni su Rimljani imali zabave u amfiteatrima u kojima su njihovu pažnju odvlačili objekti s različitih mesta u širokom vidnom polju. Za današnje vrste razonode uglavnom je potrebno gledati ravno ispred sebe: u televizor, kino platno ili pozornicu. Pretjerana upotreba tog centralnog vida uzrokuje povišen očni tlak: Tekućina stiže u oko brže nego što se ono može osuti, postepeno stvarajući pritisak na optički živac. Drugo ime za ovo stanje jest glaukom.

## **OPREZ: MOLIM VAS PROČITAJTE OVO PRIJE NEGO ŠTO POČNETE S VJEŽBAMA**

Ako se budete držali uputstava iz ove knjige sve će ići na bolje. Ovdje opisane vježbe nemaju nikakvih neželjenih djelovanja, niti nanose štetu drugim dijelovima tijela i uma. Međutim treba biti malo oprezan pri vježbama radi zaštite očiju. Ako ne obratite pažnju na dolje navedena upozorenja, nećete uspjeti iskoristiti sve prednosti ovog programa. Molim vas, prije nego što počnete s vježbama, odvojite malo vremena da pročitate ovo poglavlje, makar tijekom prvih nekoliko dana. Onda kad se vaše oči budu privikle na ove nove aktivnosti, vi ćete se sami, automatski, kloniti kontraproduktivnih i rizičnih radnji.

- Molim vas, skinite svoje naočale, naočale za sunce ili kontaktne leće dok budete radili bilo koju od vježbi.

- Ako nosite naočale ili kontaktne leće, ne očekujte da ih se odreknete u tijeku nekoliko dana. Vremenom ćete osjetiti da vam treba slabija dioptrija, a moguće da vam više i neće trebati; ipak ih trebate koristiti kad žmirite ili se naprežete tijekom nekog rada ili čitanja. Ako u vašoj vozačkoj dozvoli piše da morate nositi naočale, nosite ih sve dok ne budete položili test za vid. U drugim slučajevima probajte po malo gledati bez naočala ili leća, kako budete nastavili s programom.

- Pri vježbi "izlaganja suncu" iz ove knjige trebate svoje lice usmjeriti prema suncu. Pritom uvjiek trebate gotovo potpuno zatvoriti oči (da budu poluotvorene), jer čak ni najzdravije oči ne mogu izdržati toliku jačinu svjetlosti. Svrha ove vježbe jest da navikne vaše zjenice da se lako prilagođavaju jakoj svjetlosti i potpunoj tamni. Za to vrijeme neprestano okrećite svoju glavu ili gornji dio tijela za cijelih 180°, kako biste spriječili oštećenje mrežnjace.

Nikad se ne izlažite suncu preko stakla - bilo da je riječ o leći ili prozoru. Sve vrste stakala uvećavaju intenzitet sunčevih zraka, što može oštetiti vaše oči.

Ako tijekom vježbe izlaganja suncu počnete osjećati glavobolju, mučninu ili vrtoglavicu odmah prestanite s vježbom i sklonite se sa sunca - možda je svjetlost previše jaka za vas ili je možda vaše tijelo dehidriralo.

- Ako imate glaukom vježbu "dlanovanja" ograničite na 4-5 minuta. U suprotnome može doći do

povišenja očnoga tlaka. Možete pak raditi tu vježbu u kratkim intervalima, ali više puta dnevno.

- Molim vas da shvatite da vježbe koje ćete naučiti nisu samo mehaničkoga karaktera, a da za to vrijeme možete razmišljati o biločemu. Ovo je rad koji uključuje um i tijelo, koji će doprinijeti dubokim promjenama u vašim vizualnim navikama - u vašem sveukupnom načinu posmatranja svijeta oko sebe. Obratite pažnju na to kako se vaše oči osjećaju tijekom vježbi. Važno je da vježbe radite obazrivo, kako biste postepeno razvili osjećaj po kojem ćete znati što vašim očima treba u određenom trenutku.

### ***Opuštanje tijela***

Nemoguće je opustiti neki dio svog tijela - npr. oči - dok su ostali dijelovi napeti. Zbog toga je veoma važno da prije nego što počnete s programom liječenja vida iz ove knjige uvijek ugradite bazične vježbe opuštanja.

Tijekom svih vježaba opisanih u ovom programu, trebate disati polako i duboko kroz nos. To pomaže i duševnom i tjelesnom opuštanju, a također obogaćuje vašu krv kisikom koji je potreban vašim očima da bi funkcionirole na najboljem mogućem nivou.

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

Stanite okrenuti prema zidu i ispružite ruke tako da vam laktovi budu ravni, a dlanovi da stoe ravno prema zidu. Iz tog se položaja naginjite prema zidu, pomjerajući grudi naprijed-nazad 10-15 puta. Laktovi trebaju ostati ravni. Radite tako da vaše grudi vode pokret, a ne trbuhi, ramena ili vrat. Tijekom vježbe vaše će se grudi naći u tri različita položaja: ispuštenom, neutralnom i uvučenom. Zadržite se pri svakom od položaja, lagano pomjerajući glavu pri svakom od njih.

Potom se udaljite od zida i ponovno isprepletitte prste, samo nek vam sad palčevi budu okrenuti od vas. Ponovite vježbe kruženja koje ste već radili.

### **Samomasaža**

Masaža treba biti dio svakodnevne njegе vaših očiju. Naročito je blagotvorno tijekom središnje faze vježbe s očima - vidjet ćete da se postižu puno bolji rezultati u njenom drugom dijelu, nakon masaže. Masaža stvara osjećaj lakoće pri gledanju i povećava dotok krvi k očima. Ova su uputstva za samomasažu, ali je profesionalna terapija masažom još bolja. Ako imate masera, recite mu o ovim uputstvima.

Uradite što više sljedećih vježbi prije nego što počnete s vježbama za oči. Kad radite na svom vidu, potreban je visoka razina svijesti i od golemog je značenja ako počnete s tim radom onda kad vam je i tijelo u dobrom stanju.

## ***Uputstva***

- Skinite naočale i kontaktne leče.
- Tijekom masaže dišite polako i duboko kroz nos.
- Koristite se objema rukama.
- Prvo istrljavajte ruke kako biste ugrijali prste.
- Nek vaši ručni zglobovi ostanu labavi.
- Pri masaži dodiri trebaju biti blagi ali pritom vi zamislite da prsti sežu duboko.

## ***Masaža lica***

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

Istrljajte ruke da bi se ugrijale i potom nježno masirajte lice vrhovima prstiju. Kasnije treba malo jače pritiskati lice, kako se i mišići budu zagrijavali. U početku treba biti onoliko jak koliko je potrebno da shvatite da li je točka pritiska samo napeta ili bolna, ali ne treba pritiskati toliko jako da bol postane još veća. Utrošite bar nekoliko minuta za svaki dio lica, primjećujući kakav osjećaj imate pri dodiru i kakav učinak on ostvaruje. Možete iskusiti veliki napon ili bol, površnu ukrućenost, ugodan osjećaj olakšanja ili utrnulos (što isto spada u osjećaj).

Počnite od vilice. Masirajte sve, od brade putem vilične kosti do predjela oko i iza ušiju. Pritom možete otvarati i zatvarati usta da bi se jaki vilični mišići istezali i opuštali. Ovo vas može prisiliti na zijevanje, što slobodno i možete učiniti; ono djeluje

veoma opuštajuće za vaše lice. Masirajte cijelo lice, istovremeno jednom rukom jednu a drugom rukom drugu stranu.

Onda masirajte predio od nosne kosti preko jagodica do sljepoočnica. Činite to preko jagodica sve od nosa do ušiju. Osjetite mišiće kako se opuštaju ispod vaših prstiju. Pronađite bolne točke i masirajte ih kružnim pokretima vrhovima prstiju s malo jačim pritiskom.

Masirajte i od nosne kosti k obrvama iznad, ispod i direktno njih. Kako to činite veoma blago istegnite kožu i mišiće ispod nje. Kad budete ponovno radili ovo s masažom lica, postupno povećavajte broj tih istezanja. Masirajte predio iznad obrva najmanje 20 puta i isto toliko same obrve. Nemojte masirati predio ispod supraorbitalnih kostiju (kostiju gdje se nalaze obrve).

Osjetite žljebiće na obrvama dok masirate. Mišić na će se napetost pod vašim prstima osjećati kao tvrd, žilav ili vlaknast predio. Masirajte ga kružnim pokretima vrhovima prstiju. Bolne su točke oko obrva često prisutne kad postoji naprezanje očiju kod miopije, glaukoma ili problema s rožnjačom. Mogu se pojavit i iznad nosa kad jedno oko ima dominantniju ulogu.

Masirajte određeno vrijeme i predio između obrva, jer on postaje veoma napregnut uslijed čina posmatranja. Potom masirajte širim pokretima svoje čelo, kao i malim kružnim pokretima svoje sljepoočnice, samo veoma blago ( nemojte ih pritiskati

previše). Nastavite s masažom od sljepoočnica k vlasištu(skalpu), pritom zamišljajući da napetost otklanjate od svojih očiju.

I na kraju masirajte cijelo vlasište velikim kružnim pokretima cijelom površinom ruke i potom vrhovima prstiju. Pritiskajte nabore kože na skalpu, počevši od mjesta koja su najopuštenija pa nadalje. Na ovom predjelu možete slobodno jače masirati. Probajte činiti tako kao da odvajate skalp od svoje lubanje. 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 slijedeće vježbe, jer se vaše tijelo bolje opušta kad se previše ne suprotstavlja sili teže. Inače možete ih raditi i u sjedećem ili stojećem položaju.

Zatvorite oči i opustite svoje lice - naročito vilice jer one automatski postaju napregnute tijekom dublje koncentracije. Okrenite glavu na stranu i nježno vrhovima prstiju prelazite preko jedne strane vrata tj. bočnog pregibača vrata (mišić) koji polazi od uha i završava se kod grudne i ključne kosti. Ovaj mišić snosi velik dio 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 ga ljudi miješaju s jednom kosti kad ga dodiruju), tako da mu treba posvetiti posebnu pažnju.

Masirajte taj mišić cijelom dužinom, linijom kojom osjećate napetost. Opipajte, dodirujte i masirajte - u početku nježnije, a onda sve jače kako mišić počinje omekšavati. Vjerojatno ćete pritom pronaći nekoliko bolnih ili napregnutih mjesta. Ne dirajte previše ta mjesta, jer su ona vjerojatno toliko bolna da će se samo odupirati dubljoj masaži. Umjesto toga masirajte ih nježno a jače onaj predio oko njih, Onda okrećite glavu s jedne na drugu stranu da biste vidjeli da li postoji razlika između njih. Uvidite tu razliku i potom počnite s masažom druge strane vrata.

Zamislite da vam netko pridržava glavu i da je pomjera umjesto vas, tako da se ona veoma lagano i nježno pomjera s jedne na drugu stranu. Dopustite da ode na stranu u tolikoj mjeri da možete osjetiti istezanje vratnih mišića sa strane, vilice i ramena. Kad vam se vrat počne opuštati, počnite polagano otvarati usta. Otvorite ih širom što više možete bez naprezanja i potom pustite da se zatvore, pritom i dalje pomjerajući glavu s jedne na drugu stranu. Obratite pažnju koji se mišići pokreću tijekom ove vježbe: osim vilice gdje još osjećate istezanje?

Uz pomjeranje glave i otvaranje usta počnite i treptati polako i ritmično. Ovo je ujedno i odlična vježba za koordinaciju, jer vam se glava, vilice i očni kapci pomjeraju istovremeno samo pri različitim brzinama. Ako vam je teško ovo raditi, probajte se ne usredotočiti na tu poteškoću, već na sve ono što osjećate u različitim dijelovima tijela tijekom rada.

Radite tako nekoliko minuta i vidite da li ste doživjeli neko olakšanje od napetosti lica i očiju. Ako ne, vidi-te da li osjećate samu napetost? Mnogi ljudi svo-vri-jeme imaju tu napetost, ali je nikad ne osjete stvarno. Pored toga tako može doći do pogoršanja vida.

Kad ste malo opustili vratne mišiće, možete početi s kruženjem glave. Važno je prvo opustiti vrat, jer ako radite s 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 htjeti brzo početi s velikim krugovima, pokušavši otkloniti napetost koju osjećate u vratu i ramenima. Problem je s ovakvim činom u tome, što ga vaše tijelo tada doživljava kao stres i odupire mu se. Zbog toga počnite s malim krugovima.

Dodirnite najviši kralježak koji možete dosegnuti, ondje gdje se spajaju lubanja i vrat i zamislite da je on centar krugova koje pravite svojom glavom. Ti nježni pokreti ne samo da opuštaju vratne mišiće, već i kralježničke kralješke oslobađaju napetosti, čineći pokrete vrata lakšim i tečnijim. Napravite najmanje 100 ovih laganih malih krugova i ne zaboravite promijeniti smjer kruženja glavom poslije svakih 10-15 krugova.

## VJEŽBE ZA OČI

### UGAĐANJE MIŠIĆA OKO VAŠIH OČIJU

Prva je tehnika osmišljena sa ciljem povećanja fleksibilnosti i snage mišića oko vaših očiju i da ih osposobi za pomjeranje s lakoćom u svim pravcima.

Počnite tako što ćete oba oka istovremeno vrtjeti u krug. Ako vam to predstavlja poteškoću možete pratiti prst ispred očiju i kružiti njime, mada je bolje to činiti bez ove pomoći. Također pomjerajte oči lijevo-desno i gore-dolje. Ako vam bilo što bude naročito teško radite polako ovu vježbu.

Vrhovima prstiju dodirnite svoje čelo na predjelu odmah iznad očiju dok radite vježbu. Da li osjećate kako vam se mišići pomjeraju? Pa ne bi trebalo. Pokušajte ih opustiti i radite vježbu sve dok se ti mišići ne prestanu pomjerati. Možda bi samo trebali praviti manje kolutove očima; u stvari provjerite koliko male možete činiti.

Potom zatvorite oči i slobodno zamišljajte da vam se oči vrte u krug, bez ikakvog naprezanja. Može pomoći ako zamislite kotač koji se kotrlja ili gramofonsku ploču koja se vrti. Onda otvorite oči i ponovno ih vrtite u krug, samo ovog puta zamišljajte da se samo zjenice okreću u krug.

Dalje. Zatvorite oči i nastavite s vježbom, ali zatvorenih kapaka. Ovo možda bude teže, budući su pokreti tad puno više ograničeni. Blago dodirnite

kapke dok radite vježbu i osjetite pokrete ispod njih. Vidite da li vam je tijekom vježbe ostali dio lica napet? Ako je to slučaj pokušajte ga opustiti. Poslije ovoga bit će vam puno lakše raditi istu vježbu otvorenih očiju.

### **Dlanovanje**

Ova će vas vježba od iznimnog značaja toliko opustiti da će pojačati učinak svih ostalih vježaba. Ona će:

- odmoriti vaš optički živac
- opustiti vaš živčani sustav
- povećati cirkulaciju oko vaših očiju

Pasivni odmor vaših očiju tijekom spavanja nije dovoljan da bi ih mogao potpuno opustiti. Vašem je oku potrebna svjesna, djelatna relaksacija koja se postiže dlanovanjem. Ne možete nikad učiniti previše dlanovanja ili ga previše dugo primjenjivati, osim u slučaju da imate ili povišen očni tlak (vidjeti poglavje "Oprez"). U svim ostalim slučajevima radite vježbu dlanovanja najmanje 15-30 minuta nekoliko puta dnevno.

Skinite sat i nakit sa svojih ruku. Zamračite sobu i sjednite za stol na jastučiću. Ako želite možete i sjesti na pod oslonjeni na zid, stavivši laktove na svoja koljena. Također možete i leći na bok, stavivši jednu ruku i glavu na jastuk. Za lakanat druge ruke uzmite još jedan jastuk. Poanta je svega da držite

ruke na očima bez naprezanja bilo kojeg dijela tijela i bez pritiska na oči i lice.

Zagrijte ruke tako što ćete ih istrljati jednu o drugu ili o grudi, stomak ili butine. Opustite ramena i protresite ih malo. Zatvorite oči. Stavite nježno svoje ruke na lice tako da vam donji dio dlana bude na jagodicama i pokrijte oči dlanovima. Ruke vam zapravo ne trebaju dodirivati oči.

Sad počnite zamišljati mrkli mrak ispred sebe. U stvari to ćete moći uraditi samo ako vam je optički živac opušten. Kako budete napredovali u dlanovanju, bit ćete sve bliže tom cilju. Pokušavajte vidjeti samo tamu, a kako god ona izgledala, bit će u redu. Samo nemojte pretjerivati u tome. Kontraproduktivno je da se naprežete tijekom 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 nekom drugom tamnom, mračnom ili tamnoplavom.) Skroz se opustite, pustite svojoj mašti na volju i vidite kako se osjećate. Možete zamisliti da su vaše oči crne boje ili da vam je glava takva. Kao i vaš vrat, grudi, stomak, pa butine, koljena, listovi i stopala. Sve stvari u vašoj sobi postaju crne. Tama se širi i izvan sobe, cijelu kuću obuhvaća, širi se sve više i više. Cijeli se svijet obavlja u crnu boju. Slobodno sami smislite što će se sve pretvoriti u crno. Nek vam to bude poput igre.

U isto vrijeme osluškujte svoje disanje. Dišite kroz nos duboko, polako i ravnomjerno. Što bu-

dete sporije disali tim bolje. Dok tako zamišljate da je sve oko vas crne boje, osjetite kako se vaš stomak i leđa šire dok udišete, odnosno skupljaju dok izdišete.

Trebate izdisati sporije nego što udišete. Zamislite sada da su vam oči opuštene. Osjetite kako vam se grudi, srednji dio leđa i rebra šire i skupljaju dok dišete. Onda isto tako čini i vaš vrat. (Postoji velika razlika između onog što stvarno osjećate i onog što samo zamišljate - samo se opustite i ne brinite da li vam se vrat stvarno širi i skuplja.)

Zamislite/osjetite kako vam se glava širi i skuplja dok dišete. Postoje lagani ritmički pokreti kostiju vaše lubanje tijekom disanja. Nastavite samo disati duboko, nježno i ugodno. Zamislite da vam se karlica širi i skuplja dok dišete; zatim vaše butine; onda koljena. Ubrzo će ono što zamišljate i osjećate postati jedno te isto. Zamislite sada da vam se prsti na rukama i nogama skupljaju i šire dok dišete. Vidite kako se osjećate nakon što ste uz pomoć opustili sve ove dijelove tijela.

Sad, nastavivši radnju s disanjem, počnite polako otklanjati svu onu tamu koju ste zamislili, počevši od vanjskog svijeta, preko sobe pa sve od stopala do gornjih dijelova tijela. I dalje se cijelo vaše tijelo širi i skuplja tijekom disanja. Sklonite ruke s očiju i počnite polako treptati. Ako vam oči suze to je dobar znak, jer naprezanje teži izazvati suhoću očiju.

Tijekom dlanovanja čete možda osjetiti bolno kronično naprezanje očiju koje pokušavate otkloniti. Ako se to dogodi ne činite ništa dok ne prođe bol.

Rezultati se dlanovanja razlikuju od osobe do osobe. Ukoliko ste god maloj ili velikoj mjeri uspjeli otkloniti napregnutost, načinili ste odličan korak k životu sa zdravim očima.

### ***Emocionalni učinci dlanovanja***

Možda čete proći kroz snažan emocionalni otpor prema dlanovanju, posebno ako istovremeno radite dlanovanje i duboko razmišljate. To je sastavni dio svakog otpora prema relaksaciji, koji stvara zabrinutost kod čovjeka. To je osjećaj kad mislite da ako postanete malo neobazrivi da će se desiti nešto neочекivano i strašno - zbog toga nismo nikad sigurni i postojani: plašimo se mraka npr. ili smo uznemireni kad smo sami. Taj osjećaj može biti tako ukorijenjen u nama, da ga ne možemo prevazići samo tako što sebe umirujemo u mislima.

Ako vas tako spopadne neko negativno osjećanje, onda je najbolje početi s vježbom disanja. Ova se vježba sastoji u tome, da napravite 10 dubokih udisaja/izdisaja kroz nos (kao i uvijek). Dok dišete dopustite sebi biti onakvim kakvim se tad osjećate. Tijekom tog disanja recite sebi da je biti zabrinut, bijesan ili nestrpljiv nešto što se lako otklanja. Recite sebi da sve ono što mislite da ne valja kod vas, da će se lako riješiti. Poslije toga nastavite s dla-

novanjem. Još jedno dobro rješenje jest da imate nekog pored, tko će se brinuti oko vas i masirati dok vi radite dlanovanje, pogotovo onda kad počnete s trodnevnim dlanovanjem (vidjeti dodatak A).

### ***Koliko često treba primjenjivati dlanovanje?***

Petominutno je dlanovanje korisno za odmaranje očiju tijekom 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 tijekom dana. Obično je potrebno 15 minuta da se oči u potpunosti odmore, a trebali bi i najmanje nekoliko minuta (što više-to bolje) ostati u takvom relaksirajućem položaju i uživati. Ako smatrate da imate ozbiljnijih problema s vidom, radite vježbu dlanovanja duže.

Nemojte raditi dlanovanje na duže vrijeme ako poslije toga trebate uraditi "milijun" nekih poslova, zato što su velike šanse da se onda nećete moći skroz opustiti; također nije dobro ni raditi dlanovanje onda kad ste previše umorni, osim ako vam nije cilj da odmah nakon toga zaspete. Probajte pronaći "zlatnu sredinu", kad niste ni iscrpljeni, a 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 mjeru koliko ste se uspjeli relaksirati.

## **Treptanje**

Ova jednostavna ali moćna vježba:

- čisti i masira vaše oči
- odmara ih od rada koji traži gledanje veoma bliskih objekata
- oslobađa napetosti oko očiju
- otklanja štetnu naviku zurenja

Većina je ljudi s lošim vidom izgubila sposobnost za lakim i čestim treptanjem. Možete primijetiti da su oni koji nose tanke naočale skloni zurenju bez treptanja. Oni vjerojatno i žmire i gledaju onim namrgodenim pogledom. Dr. je Bates rekao da možete ili žmiriti ili vidjeti dobro ali ne oboje. Ova će vam vježba treptanja pomoći oko žmirenja i otkloniti naviku zurenja, da biste mogli olako prelaziti pogledom s jednog objekta na drugi bez "zamrznutog pogleda".

Dišite duboko. Počnite polako i nježno otvarati i zatvarati oči. Uvjerite se pritom da vam se čelo ne bora. Ako se ono ne pomjera, znači da dobro radite vježbu treptanja, da ste opušteni. Koristite zrcalo da biste bili sigurni da otvarate i do kraja zatvarate oči pri svakom treptaju ili nek vam pomogne prijatelj koji s vama radi ove vježbe za oči.

Zatvorite svoje desno oko i pokrijte ga desnom rukom. Prsti pritom trebaju nježno dodirivati očni kapak. Počnite polako treptati lijevim okom. Zamislite da trepavice pokreću kapak gore-dolje i da se kapak ponaša više kao neki lijeni putnik. Ili zamislite nekog kako vam nježno podiže kapak prstima za

trepavice, a onda ga pušta da se sam pod silom težom ponovno i polako spusti. Prstima lijeve ruke dodirujte trepavice lijevog oka da biste stekli osjećaj da one, a ne vaše čelo, pomjera očni kapak.

Masirajte prstima lijeve ruke predio čela iznad lijevog oka. Počnite to raditi tako što ćete vrhovima prstiju dodirnuti palac. Onda otvorite šaku i tako ponovno.

Probajte treptati tako lagano da prsti desne ruke ne osjete nikakav pokret desnog očnoga kapka. Za to će možda trebati vremena, ali što ćete više činiti ovako, oba će vam oka biti opuštenija.

Potom ponovite istu vježbu s desnim okom, dok držite pokrivenim lijevo oko.

Kao i sve druge vježbe iz ove knjige i treptanje trebate raditi svjesno i bez naprezanja. Pored toga što je treba raditi nekoliko puta dnevno, treba treptati češće tijekom dana. Probajte to činiti bez napora, često ali ne prebrzo, stalno ali ne na silu.

Pokušajte treptati a ne da žmirite onda kad vas zasljepljuje prejako svjetlo, obzirom žmirenje ne samo da steže očne mišiće, već i fokusira svjetlost na oči na jedan bolan i štetan način. Upamtite da treba često treptati kad nešto gledate duže vrijeme, kao npr. pri vožnji ili kad ste za kompjuterom.

### **Testiranje vašeg vida**

Napredak u radu s vježbama iz ove knjige zavisi prvenstveno od vašeg osobnog truda i zapažanja.

Ne postoji neki "ekspert" sa strane koji će moći izmjeriti vaš napredak i izreći da li napredujete i u kolikoj mjeri. Vi morate odrediti svoju početnu točku, isto kao što roditelj zabilježi visinu svog djeteta na dovratku; a poslije toga povremeno provjerite koliko ste napredovali u odnosu na tu točku.

Tradicionalni način testiranja vida jest pomoću optometrijske table, kao što je Snellenova optometrijska tabla prikazana u ovoj knjizi. Međutim za nas koji smo proveli puno vremena u uredu oftalmologa, sam pogled na takvu tablu može biti toliko stresan da će "zamrznuti" naš vid u panici. Ako vam je takav osjećaj poznat, napravite vlastitu tablu. Koristite pritom crteže, slike isječene iz časopisa, osušeno cvjeće ili simbole koji za vas imaju neko posebno značenje. Jedino što je neophodno uraditi jest da ono malo sliči na pravu optometrijsku tablu: u prvom redu stavite stvari iste veličine; u drugom manje od prethodnih, ali jednake međusobno; 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.

Objesite svoju tablu nekoliko metara ispred sebe, na tolikoj razdaljini da možete vidjeti 1-3 reda s lakćom, a ostale redove teže. Tabla bi trebala stati okomito (tj. na zidu a ne na stolici ili slikarskom stalku), na visini koja odgovara vašim očima dok vi sjedite ili stojite. Zabilježite koji najniži red možete jasno vidjeti.

To će biti mjerilo vašeg napretka tijekom primjene vježbi iz ove knjige. Nakon svake vježbe - ili nakon svakog seta vježaba - idite do svoje table da biste provjerili ima li promjena?

### ***Stimuliranje perifernog vida***

Većina se nas previše koristi centralnim vidom. To dovodi do oštećenja žute mrlje; mjesto blizu centra mrežnjače i zona najjasnijeg vida. Prevelika upotreba centralnog vida dovodi do dubokog naprezanja mišića lica osobito onih od čela i vilice. Rad s perifernim vidom može smanjiti to naprezanje.

Slijedeće vježbe blokiraju vaš centralni vid i stimuliraju periferni vid za oba oka bilo istovremeno bilo pojedinačno. Da biste to učinili, bit će vam potrebni mali crni pravokutnici (prikazani na našoj video-snimiци, pogledajte link na kraju knjige). Ako ih nemate, jednostavno, napravite ih tako što ćete isjeći tri komada crnoga kolaž-papira dužine oko 5 cm. Jedan 3,8 cm. širok, drugi 7,6 cm. i treći najveći 12,7 cm. Uzmite zatim komad duple ljepljive trake i uz pomoć nje zalijepite spomenuti pravokutnik za sam vrh svog nosa.

Zalijepite najmanji pravokutnik između očiju. Sjednite i pomičite glavu lijevo-desno. Gledajte ravnou u papir dok mašete rukama ili pomičite prste s obje strane glave blizu ušiju. Tako se stimuliraju periferne ćelije.

Sad zatvorite oči i zamislite sebe kako mašete rukama i kako se soba polako pomjera lijevo-desno,

kao što vam se činilo dok ste radili vježbu maloprije. Pokušajte zamisliti da se stvarno soba tako pomjera a ne vaša glava.

Otvorite oči i ponovite prvi dio vježbe. Ruke pomičite na različite načine: u krug, gore-dolje i lijevo-desno. Nastavite zamisljati kako se vaše periferno vidno polje širi. Da biste bili sigurni da koristite oba oka u podjednakoj mjeri, uvijek dobro obratite pažnju na ono što svakim okom pojedinačno možete vidjeti. Povremeno zatvorite oči i zamislite da obim očima perifernim vidom vidite sve potpuno i jasno.

Skinite onaj pravokutnik, pokrijte desno oko desnom rukom i dok gledate ravno ispred sebe, stimulirate periferni vid lijevog oka, tako što ćete pomjerati prste svud oko svog vidnog polja. (Periferni vid lijevog oka nije samo ono što se nalazi s lijeva, nego i iznad, ispod i s desne strane lica.) Ponovite isto to s drugim okom.



Ponovno zaliđite najmanji pravokutnik između očiju. Sad lagano pomjerajte glavu gore-dolje i pri-tom zamišljajte da se soba pomiče, a ne vaša gla-va i to u suprotnom smjeru od vaših pokreta. Tako zamišljajte da se soba pomiče gore kad vaša glava ide dolje, a kad glava ide gore da se soba pomiče dolje. Isto učinite dok nagnjete cjeli gornji dio tijela naprijed-nazad.

Potom ponovite ove vježbe s pravokutnikom srednje veličine; onda s najvećim, pa opet s ovim srednje veličine. i na kraju upotrijebite ponovno naj-manji pravokutnik. Poslije toga ćete vjerojatno osje-titi da vam se periferni vid poboljšao i stoga će vam onaj najmanji pravokutnik izgledati još manji nego onda kad ste ga prvi put upotrijebili.

Možete također iskoristiti kretanje automobila za ovu vježbu, pod uvjetom da niste vi njegov vozač. Zaliđite crni pravokutnik na vrh nosa i gledajte ravno u njega; vaš će se mozak ubrzo umoriti od takvog gledanja i počet će obraćati više pažnje na ono što se kreće s vaše lijeve i desne strane. Ako se vozite vlakom probajte sjediti tako da ste okrenuti u suprotnom smjeru od smjera kretanja vlaka. To će učiniti da budete još svjesniji kretnje oko vas.

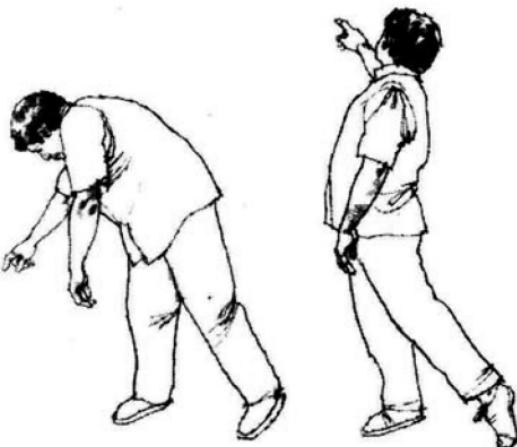
### ***Veliki zamah***

Svrha je ove vježbe povećati osjetljivost na po-krete za vrijeme posmatranja. Ako se redovito pri-mjenjuje ova će vježba:



- otkloniti naviku naprezanja dok se nešto promatra
- stimulirati periferni vid
- integrirati vidno polje (posebno značajno za ljudе s 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 cm. ispred nosa i gledajte u nj. Gledajte svo vrijeme u prst dok ga sasvim pomičete na obje strane, a pomičite i glavu tako da vam prst uvijek bude točno ispred nosa. Dok gledate u prst koji pomičete zamislite da se sve kreće u suprotnom smjeru, kao da gledate kroz prozor vlaka



koji se kreće. Povremeno prekinite s aktivnom vježbom, zatvorite oči i zamišljajte ono što ste radili do tad: Da se prst pomjera k jednoj strani, a da se sve drugo kreće u suprotnom smjeru. Zatim nastavite s aktivnom vježbom.

Sad pomicite cijeli gornji dio tijela zajedno s glavom. Tijelo u stranu pomicite toliko da vam se peta dalje noge podiže sa zemlje.

Potom stavite prst vodoravno ispred sebe, pomicite gore-dolje i pratite ga očima i glavom, isto kao što ste radili dok je bio u okomitom položaju. Kad glavu pomicete gore, sve se pomicе u suprotnom smjeru a i obratno. nastavite s takvim pokretima, dišite duboko i polako te trepcite.

Sad kombinirajte pomjeranje prsta u vodoravnom i okomitom položaju, tako da napravite veliki zamah u obliku slova "U". Onda opet držite prst u okomitom položaju. Svo ga vrijeme pratite i držite ispred nosa. Kad ga pomicete lijevo uvis, okrenite se k njemu i protegnite se u tom pravcu što više, potom se nagnite sasvim naprijed i onda se ponovno protegnite samo na desnu stranu. (Pojedini ljudi vole promijeniti prst koji se prati kada dođu do polovice vježbanja. Probajte oba načina i radite ono što vam najviše odgovara.) Možda biste čak i htjeli zabaciti glavu unazad i malo saviti leđa k lijevoj i desnoj strani.

Poslije tog se vratite u prvobitni položaj s vodoravnim velikim zamahom. Možda će vam tad biti lakše vidjeti stvari koje se kreću u suprotnom smjeru od vašeg. Završite vježbu kratkotrajnim dlanovanjem.

### **Pomjeranje**

Normalno oko čini mnoge jedva primjetne pokrete tijekom jedne sekunde. Ti se pokreti zovu sakadni pokreti, od francuske riječi "saccade" (trzaj). Možda ste primijetili da su oči ljudi s izuzetno dobrim vidom često blistave i kao prodornog pogleda. Takvo je stanje posljedica ovih neprekidnih malih pokreta očiju, koje ne samo da doprinose bistrini vida, nego i njegovoj jasnoći i oštrini. Bilo da je pomjeranje automatski ili namjeran pokret, pokreti su nevidljivi za

posmatrača. Vaše će oči samo izgledati spremno i živahno.

Svrha je sakadnih pokreta da aktivira žutu mrlju - dio oka najodgovorniji za oštar i detaljan vid. (Točka u kojoj je vid najjasniji, fovea, središnji je dio žute mrlje.) Kad gledamo bilo kojim dijelom oka koji nije žuta mrlja, gubimo najveći dio svoje sposobnosti za detaljan vid. Obzirom je žuta mrlja veoma mala, ona u svakom trenutku vidi samo male dijelove vidnog polja, mada ih vidi do najsitnijih detalja. Zbog toga normalno oko pravi stalne male brze pokrete kako se žuta mrlja pomiče da bi odgovorila na neprestan dotok vizualnih informacija.

Kad se vid počne pogoršavati sakadni su pokreti sporiji, veći i rjeđi. Vid se zamagljuje pošto se detalji gube ili sasvim nestaju. Ovakva zamrznutost vida može nastati iz tjelesnih i /ili emocionalnih uzroka.

Vježbe pomjeranja služe da obnove prirodne slobodne pokrete žute mrlje. Kao što i samo ime kaže poanta je da pomjerate ciljnu točku gledanja, imitirajući inače normalne sakadne pokrete oka. Iako u početku to morate sami syesno činiti, vremenom će to postati automatski pokret bez napora, kako i treba biti s jednim zdravim okom.

U ovoj vježbi pomjeranja ključ je do uspjeha da posmatrate "lakim okom", što znači da trebate gledati samo ono što možete vidjeti, dakle, bez naprezanja ili pokušavanja da vidite nešto konkretno što tad baš i ne možete. Ne pokušavajte u potpunosti

sagledati određeni detalj. Umjesto tog dopustite svojim očima i umu da upiju svaki detalj koji možete vidjeti, bez naprezanja da vidite one koje u tom trenutku ne možete. Ako fiksirate pogled na nešto što pokušavate vidjeti, vaš će se vid "zamrznuti" i pomjeranje će prestati.

Za one koji nose naočale, bilo koja dioptrija da je u pitanju, spomenuti je "lak pogled" od posebnog značaja. S naočalama ste se navikli vidjeti svaki detalj kojigod poželite. Sad se morate odvići od toga - bar privremeno. Morate se odvići potrebe da gledate nešto prije nego što poboljšate svoj vid.

Vaše se oči mogu umoriti tijekom vježbe pomjerenja, ali ne zato što je ona sama po sebi naporna, već zato vi tad upražnjavate svoje stare navike naprezanja dok gledate. Ako dođe do zamora kratko zastanite s vježbanjem. Radite dlanovanje, izlažite oči suncu ili ih zatvorite i zamišljajte bilo koji lijep oblik kretanja: recimo morske valove, galebove koji lete ukrug ili oblake koji krstare po nebnu. Pustite da se vaš um kreće u tim slikama minutu-dvije, a onda pokušajte nastaviti s takvim elegantnim lakinim pokretima, kad otvorite oči i počnete opet gledati.

### ***Koliko često treba primjenjivati pomjerenje?***

Kad počnete raditi vježbe za oči trebate odvojiti najmanje 20 minuta dnevno samo za ovu vježbu

pomjeranja. Krajnji je cilj pomjeranje učiniti automatskom funkcijom svojih očiju.

### **Vježbe s pomjeranjem**

Kad god možete, kad god se sjetite, pomjerajte oči s jedne točke na drugu, gledajući u bilo što. Umjesto da gledate u jedno drvo, gledajte u posebne dijelove od kojih se sastoji drvo i potom prijeđite s krupnijih detalja na gledanje onih sitnijih. Ne zaboravite treptati i duboko disati što ćešće možete; to će pomoći vašim očima da se slobodnije i s lakoćom pokreću. Možda ćete biti iznenađeni količinom detalja koju ćete moći vidjeti. Iako ne mora odmah biti vidljivog poboljšanja s vašim vidom, moći ćete vidjeti bolje jednostavno jednostavno zbog toga što svjesno posmatrate stvari oko sebe.

Bilo bi dobro kad biste pravili bilješke o onim stvarima koje ne možete najjasnije vidjeti. Recimo možda ćete moći jasno vidjeti drvo, njegove grane i listove, ali ne možete vidjeti žilice i onu strukturu lista. Slobodno prelazite pogledom preko lista, posmatrajući njegov oblik, boju i sve drugo što vam dozvoljava vaš vid. Ne brinite otom da li ćete u svoj jasnoći vidjeti taj list? Samo ga gledajte i gledajte, kao da ste netko tko po prvi put posjećuje planetu zemlju i razgleda stvari na njoj. Ne naprežite se da vidite, vać samo dopustite svojim očima da gledaju ono što mogu. Zatim zatvorite oči i probajte se sjetiti svih detalja kojih možete i zamislite ih tako da

odudaraju od svoje okoline-pozadine. Zamislite da je list svijetle boje, ako je pozadina tamna; da je raznobojan, ako je pozadina bijela; kako ide k vama, a pozadina se udaljava; ili na bilo koji drugi način kojim ćete ga izdvojiti iz okoline-pozadine.

Približite sebi detalje onog što posmatrate. Uzmite neku fotografiju koja vam je draga i stavite je dovoljno blizu, toliko da možete vidjeti sve njene detalje bez naprezanja; onda pomjerajte oči s jedne točke na drugu. Ako posmatrate nečije lice, fokusirajte svoju pažnju na njegovo jedno oko i posmatrajte svaku trepavicu i svaku obojenu točku na šarenici oka. Podijelite njegovo čelo na četvrtine, potom na osmine i tako sve do najmanjeg mogućeg detalja kojeg možete vidjeti. Zatvorite oči i prisjetite se svih detalja koje ste gledali, a onda ih otvorite i potražite nove detalje.

Poslije nekog vremena moći ćete primijetiti veće razlike između različitih detalja. Kod nekih ljudi ova promjena nastaje trenutno dok kod nekih za par mjeseci. Vrijeme uopće nije bitno. Važno je naučiti da se vide detalji.

### ***Pomjeranje i optometrijska tabla***

Da biste koristili optometrijsku tablu iz ovog priručnika, trebate je objesiti o neko drvo, ogradu ili poštanski sandučić. Ako nosite naočale ili kontaktne leće, skinite ih. Udaljite se od table toliko da možete vidjeti prva tri ili četiri reda s većim znakovima, a da

ostale redove ne vidite najjasnije. Čitajte red s najmanjim znacima koji možete jasno vidjeti. Opustite se, dišite duboko i trepčite.

“Crtajte” svojim očima tj. pratite pogledom konturu svakog slova. Povremeno podignite ruke i blizu ušiju pomjerajte prste, kako biste stimulirali periferni vid i olakšali napore centralnom vidu. Poslije svakog pročitanog slova zatvorite oči i zamišljajte slijedeće: Slovo je izrazito crne boje i lako uočljivo, njegovi su rubovi oštiri i jasni, a pozadina je izrazito bijele boje. U svom umu pratite konture tog slova. Iste moždane ćelije koje su djelatne pri imaginaciji (zamišljanju), djelatne su i kod gledanja. Na ovaj način vi tjerate svoj mozak da poboljša vid.

Smanjite naprezanje očiju tijekom vježbe tako što ćete ih izlagati suncu (vidjeti poglavlje o vježbi izlaganja suncu). Zatvorenih očiju usmjerenih k suncu, pomjerajte glavu lijevo-desno 100 puta, s tim da poslije svakog 30. puta stanete i nakratko radite dlanovanje. Potom otvorite oči i provjetrite da li su vam slova s table jasnija.

Sad pogledajte red na tabli koji je tri reda niži od ovog kojeg ste maloprije gledali. Ne pokušavajte pročitati 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 ponovno smanjite naprezanje očiju disanjem, treptanjem i pomjeranjem prstiju kod ušiju. Naglas izgovarajte broj slova tog reda:

slovo-prazan prostor-slovo-prazan prostor...itd. Zatvorite oči i nakratko zamislite ono što ste maloprije vidjeli samo na jasniji način. Pogledajte potom ponovno u taj red, a onda u prvi red koji trebate čitati. Da li ih malo jasnije vidite? Ako da - pogledajte u slijedeći red ispod. Da li ga sad možete vidjeti bolje?

Radite tako red po red. Kad završite s jednim redom, odmorite svoje oči tako što ćete gledati u prvi red i shvatiti koliko jasno možete vidjeti slova. Prihvativate da nešto ne možete vidjeti jasno i uživajte u detaljima - shvatit ćete da ih možete "razlagati i osvojiti", kao što sam to ja učinio. Nastavite se odnositi prema slovima kao da su to neki nepoznati objekti pridošli iz svemira; proučavajte njihovu tamanu boju, oblik i prazan prostor između njih. Vaše će oči tad biti opuštenije i življe.

Kad je vani loše vrijeme, radite ovu vježbu doma. Umjesto izlaganja suncu, možete raditi vježbu dlanovanja, kako biste smanjili naprezanje očiju.

## Čitanje

Prvi znak koji ukazuje na probleme s vidom obično se primijeti kad čitate neku knjigu i shvatite da je trebate udaljiti od sebe ili približiti k sebi kako biste mogli lijepo vidjeti slova. Da bi odredio kolika je oštrina vašeg vida, očni će liječnik zatražiti od vas da pročitate slova s optometrijske table.

Čitanje je jedna od najosjetljivijih stvari za kratkovidne osobe. Tipična kratkovidna osoba voli či-

tati, i to bi radila dok joj «oči ne ispadnu», samo kad bi vrijeme i život to dopuštali. Ono što malo nas obožavatelja knjiga zna jest to da je čitanje naporna tjelesna djelatnost jednog para veoma osjetljivih organa. Mi se začitamo dok naš um prima informacije iz neke knjige, ali pritom zaboravljamo koliko se teškoča stvara našim očima.

Čitanje je potencijalno veoma opasno po naše oči, obzirom su one stvorene tako da stalno posmatraju nešto što je blizu i nešto što je daleko od nas. Ipak čitanje ne mora imati štetan učinak; zapravo čitanjem možete poboljšati svoj vid. Vježbe čitanja stimuliraju naviku pomjeranja očiju, što osobito pomaže kod kratkovidnosti, astigmatizma i dalekovidnosti.

### **Zaštita očiju tijekom čitanja**

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

- Nikad ne čitajte pri jakom ili previše slabom svjetlu. Loše će osvjetljenje umoriti vaše oči brže nego bilošto drugo. Vaše će vam oči same reći da li je svjetlo dobro: Sve što trebate uraditi jest obratiti pažnju na njih. Ako vam je teško čitati, najprije treba provjeriti da li je osvjetljenje kakvo treba biti?

- Isto kao što bi pravili pauze tijekom nekog teškog tjelesnog rada, tako i svoje oči trebate odmarati

od čitanja. Najmanje svakih 20 minuta prestanite s čitanjem i radite vježbu dlanovanja oko 5 minuta.

- Stalno trepčite da ne biste zurili ili da vam se oči ne suše. Ako vas oči peku tijekom ili nakon čitanja, to je možda zbog toga što ste se toliko začitali da ste zaboravili trepnuti. Podsjećajte sebe da trepčete što više.

- Koliko god je to moguće izbjegavajte čitati ono što sadrži teško čitljiva slova. Puno je toga tiskano sa slovima koja su toliko nejasna, mala, zbijena ili razvučena, da kod svakog izazova naprezanje očiju. Izbjegavajte takve stvari. Ako imate poteškoća s onim što morate pročitati - kao što su pravni dokumenti ili telefonski imenici - ne naprežite svoje oči; čitajte to onda kad su vam oči odmorne i pri odgovarajućem oosvjetljenju.

- Dišite. Iako možete mislima biti odsutni, vaše je tijelo i dalje tu, a vašim je očima više nego ikad potreban kisik. Postoji težnja kod mnogih da zadrže dah za vrijeme čitanja, kao što je slučaj kod mnogih djelatnosti; stoga podsjećajte sebe da dišete isto toliko često koliko trebate i traptati.

### **Čitanje i pomjeranje**

Često upražnjavanje brzog čitanja vremenom može dovesti do oštećenja vida. Pri brzom čitanju pokušavate upiti čitave rečenice odjednom ili čak čitave ulomke. Na taj način nesvesno imitirate vid ljudi koji pate od kratkovidnosti: Pravite velike,

neravnomjerne skokove i pokušavate odjednom "upiti" veliko vidno polje. Zapamtite da žuta mrlja obuhvaća samo mali prostor za gledanje. Prisiljavajuće očiju da gutaju čitave rečenice u jednom zalogaju otežava žutoj mrlji da u potpunosti sudjeluje u tom procesu - a naravno, što je manje djelatna vaša žuta mrlja, bit će zamagljeniji vaš vid. (Vježba pomjeranja kod različitog fonta slova može vam pomoći bolje vidjeti detalje i izoštiti vaš vid, kao što je objašnjeno u privitku B. Vidjeti 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 trepcite. Ovim ćete postati svjesniji slova koja posmatrate, usredotočujući na tjelesni čin posmatranja, a ne samo na značenje određene riječi. Također ćete ovako postati svjesniji toga, kako se vaše oči ponasuju tijekom čitanja - svjesnost koju obično izgubimo kad se udubimo u ono što čitamo. Ako vam ovo teško pada, to je samo znak da ova vježba ima izuzetan učinak na vas.

### **Pomjeranje s različitom veličinom slova**

Pomjeranje s različitom veličinom slova daje vam mogućnost posmatrati stvari opušteno i s dobrim fokusiranjem. Iskoristite ulomke s različitom veliči-

nom slova iz privitka B na kraju knjige. Prvo trebate skinuti kontaktne leće odnosno naočale. Najvažnije je da ostanete opušteni, jer vaše oči funkcioniraju puno bolje kad nema nepotrebnog naprezanja. Umjesto da se naprežete vidjeti, zadržite neutralno stanje uma i dopustite onom što gledate da se pojavi ispred vas.

Nađite neko mirno mjesto; poželjno je da na tom mjestu sunčeve zrake mogu padati na stranicu koju čitate. Ako ste kratkovidni, držite stranicu knjige ispred sebe na tolikoj udaljenosti da najkrupnija slova možete čitati gotovo s lakoćom. Ako je ta udaljenost veća od dužine jedne ruke, zaliđepite stranicu na zid ili zakačite na osvjetljenu stranu ograde ako ste vani. Ako ste dalekovidni, držite stranicu blizu sebe onoliko koliko vam to odgovara.

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

Nakratko zatvorite oči i zamislite u glavi jedno slovo - ali nek ima oštire rubove, da bude tamnije, podebljano i da pozadina bude jasnija. Otvorite oči i vidite da li je jasnije ono što gledate ispred sebe. Vjerojatno će biti. Nakon što ste pročitali nekoliko redova, prijeđite na tekst s malo manjim slovima, koje ne možete baš najbolje vidjeti. Držite se te stra-

nice. Ne brinite se o tome da li je možete pročitati. Ispitajte svaki vam nepoznat zamagljen objekt jedan po jedan. Gledajte u strukturu, rubove i prostore. Uživajte u toj nepoznanici.

Okrenite stranicu naopačke i pokušajte gledati u iste redove. Ovo će pomoći da reprogramirate svoje vizualne navike, poslije tog ćete vidjeti bolje, nego da ste samo gledali na uobičajen način. Ponovno zatvorite oči i zamislite da je stranica koju gledate izrazito bijele boje, a da su slova izrazito crne boje. Izgovorite naglas: "Stranica je bijela, 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 daju veća i jasnija. Vjerljivo hoće.

Zastanite s vježbom i provjerite da li su vam se oči umorile. Potrebno im je puno odmora kad se radi na reprogramiranju vizualnih navika. Nekoliko puta lagano i duboko udahnite i polako izdahnite. Sada trepčite očima minuta-dvije, istovremeno nježno masirajući sljepoočnice. Ako su vam oči i dalje umorne nakratko uradite vježbu dlanovanja i onda pogledajte negdje u daljinu, analizirajući i najmanji detalj koji možete vidjeti - gledanje u daljinu odmara oči.

Sad priđite na tekst s još manjim slovima; ponovno priđite pogledom preko svakog zamagljenog slova ponaosob, gledajte oblik, rubove, prostore, zamislite slova kao da su jasna i potom provjerite da li ih bolje vidite. Potom se vratite na tekst s najvećim slovima. Vjerljivo će vam ga biti lakše

čitati i slova će izgledati veća nego onda kad ste tek počeli s ovom vježbom. Kad promatraste neku stranicu ili ekran, trudite se gledati u one manje cjeline na koje vaše oko slabo obraća pažnju. Polako, bez naprezanja da se vidi, prelazite pogledom s jedne točke na drugu.

### ***Pomjeranje/mahanje s optometrijskom tablom***

Ova i slijedeća vježba pomažu vam aktivirati i ono slabije oko, tako da pri gledanju postoji ravnoteža u upotrebi kod oba oka. One također potpomažu ravnotežu u upotrebi kod centralnog i perifernog vida.

Uzmite najmanji pravokutnik koji ste koristili pri vježbi s perifernim vidom i zalijepite 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 lijepo stali, na trenutak zatvorite slabije oko. Tad bi svojim boljim okom trebali vidjeti onaj mali papirni pravokutnik, a da ne vidite tablu.)

Brzo mašite rukom ili komadićem papira ispred svog boljeg oka. Gleda slabijeg oka ponovite onu vježbu s pomjeranjem i optometrijskom tablom koju ste prije radili: Gledajući u slova koja se nalaze nekoliko redova ispod onoga kojeg možete jasno vidjeti, proučavajući njihovu crnu boju i konture kao

i bjelinu pozadine, potom zatvarajući oči i zamišljajući da su slova jasno vidljiva; a onda ih otovrite i provjerite da li malo bolje vidite ista.

### ***Pomjeranje/zamahivanje s različitom veličinom slova***

Radite istu vježbu kao maloprije, samo sa slabijim okom gledajte u pravitač 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 čemu se nalazi tekst s još većim slovima. Čitajte takav tekst oko 5 minuta. Počnite i završite vježbu dlanovanjem ili posmatranjem kroz prozor detalja u daljinji.

### ***Čitanje i periferni vid***

Kad čitate, pišete ili radite bilo što što zahtijeva upotrebu samo centralnog vida, bilo bi odlično da tad stimulirate periferni vid mahanjem i pomjeranjem ruku s obje strane glave. Takvi vas pokreti oslobađaju naprezanja pri čitanju.

U mnogim prilikama preopterećujemo centralni vid, a zanemarujuemo periferni: prepune gradske ulice, uske trake autoputa, kompjuter, knjige i slično sa sitnim i teško čitljivim slovima - sve to šteti našem vidu i smanjuje naše obzore. Vježbe su s perifernim vidom jedan od načina da se izborite s tim problemom.

## ***Stvaranje prilagodljivosti za gledanje na blizu i na daleko***

Pronađite neko svoje omiljeno mjesto odakle lako možete gledati u daljinu. Vrh brda ili bilokojeg objekta bio bi odličan izbor. Gledajte u najudaljeniju točku na obzoru i prelazite pogledom s jednog mesta na drugo, kao da očima crtate konture onog što gledate. Možda ćete zbog daljine moći vidjeti samo njihove djelomične oblike, boje i jačinu osvjetljenosti. Dopustite svojim očima da uživaju u posmatraju, kao kad biste posmatrali neki apstraktni crtež.

Onda posmatrajte nešto što je bliže vama, a pri tom i dalje pomjerajte oči s jedne točke na drugu. Možda će detalji koje gledate biti malo jasniji, ali zapamtite da ne smijete fiksirati pogled na nekom od njih, niti se naprezati da vidite. Samo uživajte u njima i nek vaše oči budu opuštene i prilagodljive. Ponavljajte ovaj proces pomicajući svoj fokus na vama bliže objekte, sve dok ne dođete do prostora tik pred vama: prozorska daska, hrpa lišća na zemlji ili vaša stopala. Kada dođete dotle, posmatrajte i najsjitniji detalj koji možete primijetiti. Zapamtite da tijekom ove i svih drugih vježbi cijelo vrijeme trepćete, dišete da održite oči opuštene.

Zatim ponovite vježbu, samo obrnutim redoslijedom, postupno posmatrajući objekte od onih koji su vam najbliži do najudaljenije točke. Nekoliko puta ponovite cijelu ovu vježbu.

## **Izlaganje suncu**

Izlaganje je suncu glavna vježba za osposobljavanje vaših očiju da mogu izdržati, primiti dnevnu svjetlost - većina je nas tu sposobnost izgubila, jer previše vremena provodimo u zatvorenom prostoru. Ovu vježbu radite danju, kad sunčeve zrake dijagonalno padaju na vaše oči i kad svjetlost nije previše jaka. Generalno gledano idealno je vrijeme prije 10 h ujuto i poslije 16 h poslijepodne; ipak ovo vrijeme ne vrijedi za sve države i sva godišnja doba. Kad je veoma toplo, koristite kremu za sunčanje da biste zaštitili kožu.

Sjednite ili stojte vani ili kod otvorenog prozora (zapamtite: Nikad se ne izlažite suncu preko stakla!). ZATVORITE OČI. Okrenuti prema suncu, pomjerajte glavu lijevo-desno tako da vam brada dotakne jedno pa drugo rame. Zamislite da vam netko pridržava glavu i da je okreće umjesto vas. Dišite duboko i polako. Svoju glavu trebate pomjerati:

- neprekidno, bez prestanka
- što je moguće sporije, kao da je lijena, od jednog do drugog ramena (brada da dosegne rame a ne uho)
- bez naprezanja okrećite do punih 180° (većina će ljudi morati okretati cijelu gornju polovicu tijela da bi uradila pokret)

Pomjerajte tako glavu najmanje 30 puta, istovremeno opuštajući svoje oči. Zamišljajte da se vaše oči i glava "kupaju" u sunčevu svjetlosti. Osjetite

kako prodire kroz cijelo vaše tijelo, kako obavija vašu glavu i mozak, kako prolazi kroz vaš potiljak, leđa i noge.

Nastavite s laganim pomjeranjem glave, trljajte ruke jednu o drugu i dok trljate okrenite svoja leđa prema suncu. Radite dlanovanje bar tijekom 10 laganih i dubokih udisaja i izdisaja. Potom se okrenite ponovno prema suncu. Zapamtite da svo vrijeme dišete duboko i lagano. Ako vam godi nastavite s ovim smjenjivanjem, oko 2 minute izlaganja suncu i minutu-dvije dlanovanja, tijekom ukupno do 25 minuta.

Vjerojatno ćete osjetiti kako su vam oči odmornje, jer su se navikle na jako svjetlo. Možda ćete isto primijetiti da su boje svijetlijе tijekom izlaganja suncu, a postupno postaju tamnije tijekom dlanovanja sve dok ne vidite potpunu tamu. Kad se to dogodi, znat ćete da su šarenice oka postale prilagodljivije, s većom sposobnošću lakog prelaska od tamnog na svjetlo. Vaš će optički živac biti odmorniji, sposobniji primati vanjske podražaje i lakše se odmoriti nakon tog primanja.

Kad budete odradili vježbu izlaganja suncu tijekom nekoliko tjedana, možete se postupno početi duže izlagati suncu - recimo oko 5-6 minuta - s pauzama tj. vježbom dlanovanja; uvijek je korisno prekinuti izlaganje suncu vježbom dlanovanja. Ne samo da se time oči odmaraju, već se tako i povećava prilagodljivost šarenica očiju.

Vaši će se očni mišići možda opirati svjetlosti u početku, čak i ako su vam oči zatvorene. Pokušajte vidjeti da li osjećate naprezanje u očima ili oko njih i nek se vaši mišići opuste. Također osjetite jačinu svjetlosti koja dolazi do vaših zatvorenih kapaka i vidite koja je njena boja na kapcima - može biti tamnocrvena, narandžasta, žuta do svijetlobijela. Ako vidite zelenu boju, to znači da vam se oči naprežu. U tom bi slučaju trebali prestati sa sunčanjem, da radite malo dlanovanja i onda se opet vratite vježbi.

### ***Koliko se dugo treba izlagati suncu?***

Moja je preporuka da treba raditi ovu vježbu u prosjeku 20 minuta dnevno. Možete je raditi u više dijelova od po 5-15 minuta, ovisno od toga koliko su se vaše oči prilagodile jakom svjetlu. Ne dozvolite da vam oči postanu umorne ili napregnute; ako se to dogodi, obvezno radite dlanovanje dok se ne odmore. Također hladna kompresija kad se stavi na zatvorene oči ima blagotvorno i osvježavajuće djelovanje.

**NAPOMENA:** Nakon podučavanja i vježbanja izlaganja suncu s doslovno tisućama studenata, nisam primijetio nijedan slučaj da je takva vježba nanijela štete nečijim očima. Međutim neki liječnici vjeruju da izlaganje suncu može doprinijeti nastanku katarakte. Ako vas to brine, molim vas, porazgovarajte sa svojim oftalmologom o vježbi izlaganja suncu. Ako vam vaš liječnik brani raditi ovu vježbu,

raspitajte se oko znanstvenih istraživanja urađenih na temu povezanosti oštećenja očiju i sunca. Uzmete ih sami čitati, a ako i dalje niste sigurni, molim vas da ne radite ovu vježbu.

### ***Varijacija izlaganja suncu***

Nakon 10-minutnog sunčanja, probajte sa slijedećom varijacijom. Masirajte svoje obrve da biste povećali količinu svjetlosti koja dopire do vaših očiju. Zatvorite oči i stavite kažiprst i srednji prst na desnu obrvu, a da vam ruka bude uzdignuta tako da sunčeve zrake mogu slobodno padati na desno oko. Potom polako okrenite glavu na lijevu stranu, pritom lagano pomjerajući prste prema gore. Pokret glavom dovodi do toga da vaši prsti, koji su pasivni, zategnu obrvu. Vrhovi bi prstiju trebali nježno povući, razvući obrvu. Oko treba ostati zatvoreno.

Pomjerajte glavu sasvim nalijevo a potom na drugu stranu nekoliko puta. Onda to isto uradite samo s lijevom rukom i lijevim okom, okrećući se prvo na desnu stranu. Trebat će malo vježbanja da bi se moglo lijepo uraditi. Ne zaboravite disati duboko, sporije i opušteno. Ponovite ove pokrete nekoliko puta, radite dlanovanje i onda se vratite na prvobitnu vježbu izlaganja suncu.

### ***Gledanje iznad glave (skying)***

Svrha je skyinga slična kao ona kod sunčanja; omogućiti očima i mozgu da s lakoćom primaju svje-

tlost. Ovo je dobra zamjena za vježbu sunčanja kad je vrijeme oblačno.

Okrenite se od mjesto gdje bi moglo izaći sunce, u slučaju da izađe, i usmjerite pogled prema nebu otvorenih očiju. Jednu ruku stavite na zadnju stranu vrata, drugu na čelo, ali tako da ruka na čelu ne blokira svjetlost koja dopire do vaših očiju. Ruka na vratu treba biti skupljena u položaju šake, a ova druga da bude ispružena, tako da koščatim predjelom ispod prstiju jako pritiskate čelo.

Sad pomičite glavu lijevo-desno, pritom držeći ruke u prvobitnom položaju. Samo pomičite glavu a ne ruke. Kako pomičite glavu, ruke trebaju pružati mali otpor, tako da se stvara učinak malo jače masaže vrata i čela. Ovime se pojačava cirkulacija i relaksacija lica, vrata i očiju.

Radite dlanovanje jednu minutu i onda se vratite na vježbu izlaganja suncu.

### **Izdvanjanje vremena za vaše oči**

Upitali su dr. Batesa: "Zašto toliko dugo treba raditi vježbe za oči?" On je odgovorio da mi stalno nešto radimo s očima na ovaj ili onaj način. Mi radimo s 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 "živahnijima".

U svakoj situaciji postoji mogućnost za boljim načinom korištenja očiju. Ima puno prilika tijekom

dana kad možemo uvježbavati nove vizualne navike. Kad čekamo autobus; kad stojimo u redu u banci; tijekom zastoja u prometu - sve ove situacije možete iskoristiti za rad na svojim očima.

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

Iz vlastitog iskustva znam da ljudi koji rade ove vježbe na propisan način i posvećuju im vremena koliko bi trebalo, oni mogu veoma brzo popraviti manje probleme s vidom, a veoma se loš vid vidno poboljšava tijekom malo dužeg perioda. Čest je slučaj da do poboljšanja dođe odmah nakon prvog seta vježbi, ali je potrebno duže vrijeme da bi se ta poboljšanja zadržala. Brze promjene vida na bolje nagovještavaju predstojeće velike promjene.

## ZAKLJUČAK

Najvažniji korak koji trebate poduzeti, u psihološkom smislu, jest da shvatite da je rad na sebi samom veoma bitan. Moderan život koji vodimo ne prestano vrši napade na naše oči; stoga vaša volja za brigu o njima značila bi da zdravo razmišljate. Jednostavno poduzimanje svega što je potrebno da bi vaše oči bolje funkcionirole ukazuje na jedan dublji problem: Neugasiva želja za postizanjem uspeha po svaku cijenu.

Ipak sreća koju tražite u tom uspjehu dostupnija vam je onda kad se oslobobite pretjeranih očekivanja i kad počnete razmišljati o onome što je potrebno vašem umu, tijelu i duhu. Paradoksalno je - ali vidjet ćete - da se najvažniji uspjesi u životu postižu relativno lako onda kad istinski brinete o sebi.

Obzirom su oči među najvrijednijima i najmanje ishranjenim organima, one predstavljaju odlično mjesto odakle ćete početi s vođenjem brige o svom zdravlju. Kažite sebi da ćete odsad svakodnevno voditi računa o svojim očima i saznajte kako se možete osjećati puno bolje, ne samo u tjelesnom nego i u svakom drugom smislu. Postupno naučite kako da svijet posmatrate drugim očima - mislim doslovno - tako da vam vaše zdravlje i sreća postanu važniji od svih blaga koje vam može ponuditi ovaj svijet.

U svakom slučaju sjedite slobodno ispred kompjutera i radite svoj posao, ali pritom, isto tako, pravite pauze tijekom kojih ćete gledati kroz prozor. Ne morate sasvim mijenjati svoj plan dnevnog rada, samo mu dodajte nove djelatnosti. Vjerojatno se ništa ne treba mijenjati u vanjskom svijetu; samo se treba promijeniti vaš odnos prema vlastitim očima i mozgu. Ako krenete ovom stazom, jamčim vam da će vam se život umnogome izmijeniti.

Pogledajte video Dr. Meira Schneidera "Liječenje vida na prirodan način": [www.vimeo.com/24259594](http://www.vimeo.com/24259594)

## PRIVITAK A

### ***Naputak za trodnevno dlanovanje***

Ova napredna trodijelna vježba pomoći će vam u stvaranju fokusne točke pri dnevnim vježbama za oči. Veoma polako čitajte slijedeće ulomke ili nek vam ih neki vaš prijatelj s dubljim, umirujućim glasom čita, dok vi radite ovo dlanovanje. Ako istovremeno pustite i neku umirujuću muziku, to će još više doprinijeti dobrom ugođaju pri vježbanju. Treba se čitati veoma polako. Nek muzika ne prestaje ni tijekom pauza u tekstu. Napuci se za čitatelja nalaze u zagradi - "( )" - i ne treba ih naglas čitati.

### ***Prvi dan***

Opustite donji dio leđa i zamislite da vam ne predstavlja ni najmanji teret. Opustite grudi i zamislite da vam ne predstavljaju ni najmanji teret. Zamislite da vam vaše ruke zagrijavaju oči. Potom dišite duboko: brojite do 6 dok udišet zrak, a do 9 dok 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 dio leđa šiti zbog zraka. Izdahnite i osjetite kako se postupno sku-

plja... šest, sedam, osam, devet. Udahnite i zamislite da vam se grudi, rebra i gornji dio leđa šire. Zatim izdahnite dopuštajući im da se skupe... četiri, pet, šest, sedam, osam, devet. Udahnite ponovno i zamislite da vam se cijelo tijelo širi tim uzdahom i potom skuplja dok izdišete. Uradite tako 10 puta, pritom zamišljajući ovo širenje i skupljanje. (Pauza od 60 sekundi)

### ***Drugi dan***

(Ponovite vježbu od prvog dana, a onda nastavite s 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 skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se nadlaktice šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se laktovi šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se podlaktice šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se šake i prsti šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju...

Zamišljajte svoje oči kao da su meke, velike i vodenaste... Zamislite da vam se oči šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se leđa šire pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se grudi šire pri izdisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se trbuh širi pri udisaju... i skuplju pri izdisaju... Zamislite da vam se zdjelica

širi pri udisaju... i širi pri izdisaju... Zamislite da vam se stražnjica 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 udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se stopala šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Sad zamislite da vam se cijelo tijelo širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju...

(Ovu vježbu ponovite triput drugog dana)

### ***Treći dan***

(Trećeg dana ponovite vježbe iz prva dva dana i nastavite s ovim ispod):

Zamislite da je sve crno ispred vas, ali se nemojte naprezati. Zamislite noć bez zvijezda... Zamislite da se nešto kreće po takvoj tmini... vlak koji ide uz planinu... bijeli jedrenjak po crnom moru... crnu riječu kako teče... Ako nestane slika koju ste zamišljali, sve je u redu.... ne pokušavajte je naprezanjem povratiti... Zamislite da je cijela 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)

Kad budete spremni, polako dopustite da sve crnilo iščezne... postupno sklanjajte ruke sa svojih očnih šupljina... i polako otvorite oči.

## **PRIVITAK B**

### **Tekstovi s različitom veličinom slova**

Retinoskopom se mjeri oštrina vida. Dr. Bates, pronalazač vježbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi provjerio vid kod stotine tisuća ljudi i životinja, mlađih i starih.

Retinoskopom se mjeri oštrina vida. Dr. Bates, pronalazač vježbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi provjerio vid kod stotine tisuća ljudi i životinja, mlađih i starih.

Retinoskopom se mjeri oštrina vida. Dr. Bates, pronalazač vježbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi provjerio vid kod stotine tisuća ljudi i životinja, mlađih i starih.

Retinoskopom se mjeri oštrina vida. Dr. Bates, pronalazač vježbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi provjerio vid kod stotine tisuća ljudi i životinja, mlađih i starih.

Retinoskopom se mjeri oštrina vida. Dr. Bates, pronalazač vježbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi provjerio vid kod stotine tisuća ljudi i životinja, mlađih i starih.

## RJEČNIK

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

**Astigmatizam:** abnormalna zakrivljenost rožnjače ili očne leće, tako da je vid zamagljen pri nekim uglovima posmatranja.

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

**Cilijski mišići:** očni mišići koje kontrolira autonomni živčani sustav. Oni popuštaju žilu koja leću drži u stanju duguljastog oblika. Time leća dobija okruglastiji oblik, zbog čega se oko fokusira na posmatranje bliskih objekata.

**Dlanovanje:** vježba za poboljšanje vida, za koju podučavatelji istih vjeruju da odmara optički živac i očne mišiće, da opušta živčani sustav i da pojačava

učinak drugih vježaba. 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 s najboljom oštinom vida. Fovea je mali, jamast dio mrežnjače, koji se nalazi u sredini žute mrlje i koja sadrži samo fotoreceptorske ćelije (čepiće). Živčane ćelije koje naliježu na štapiće i čepiće u svim ostalim dijelovima mrežnjače u ovoj se zoni ne nalaze.

**Glaukom:** stanje prejakog pritiska tekućine u oku, koje dovodi do oštećenja (kao što su oštećenje živčanog vlakna ili sužavanje krvnih posuda), lošeg vida ili sljepoće.

**Gledanje iznad glave** ("skying"): inačica vježbe izlaganja suncu; primjenjuje se kad je oblačno vrijeme. Obavlja se otvorenih očiju, gleda se u smjeru suprotnom od sunca, uz kruženje glavom, samo s manjim krugovima nego kod vježbe izlaganja suncu.

**Hiperopija:** greška kod prelamanja svjetlosti, često nazivana dalekovidnošću, kad je fokusni domet oka prekratak. Slike se stvaraju iza mrežnjače umjesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide bliski objekti.

**Hipermetropija:** Vidi: hiperopija

**Izlaganje suncu:** vježba za poboljšanje vida koja pomaže očima da se prilagode različitoj jačini svjetlosti. Obavlja se kad sunce ne grije previše jako, okrenuti prema suncu s blago zatvorenim oči-

ma, često uz samomasažu predjela oko očiju i uz stalno okretanje glave ili gornjeg dijela tijela za 180 stupnjeva.

**“Lake oči”:** suprotno od “zamrznutog pogleda” (koji je odlika lošeg vida), karakteristično za dobar vid i zdrave oči. Pogled se lako usmjerava s jednog detalja na drugi, primajući sve vizualne informacije oko sebe.

**Miopija:** greška kod prelamanja svjetlosti, također nazvana kratkovidnošću, kad je fokusni domet oka predugačak. Slike se stvaraju ispred mrežnjače umjesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide udaljeni objekti.

**Pomjeranje** (Shifting): vježba koju koriste podučavatelji za stvaranje fluidnosti i prilagodljivosti pri posmatranju, imitirajući anatomski primjerenu upotrebu očiju, kad se one pomjeraju bez napora s jednog detalja na drugi.

**Retinoskop:** instrument za mjerjenje tendencije i veličine greške kod prelamanja svjetlosti.

**Sakadni pokreti:** normalni, mali, brzi pokreti oka kojim se fokus pomjera s jedne točke na drugu. Sakadni su pokreti previše brzi da bi se mogli primijetiti.

**Treptanje:** automatski proces koji masira i osvježava oči, oslobađa napetosti oko njih i otklanja navoru zurenja. Većina je ljudi s lošim vidom izgubila sposobnost da često i bez napora trepće; stoga je ovo važna vježba za poboljšanje vida.

**Žuta mrlja:** pun je naziv macula lutea; dio u sredini mrežnjače koji omogućuje 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.
- Maureen Larkin, with Dror Schneider. The Handbook of Self-Healing. London:Penguin Arkana,1994.

**Preporučujemo slijedeće  
knjige koje možete naručiti kod  
distributera na tel:**

**095 8993 564**

# LIJEČENJE NEIZLJEČIVIH BOLESTI

*Dr.Richard Shulze*

Pripremite se jer ćete biti izlijеčeni. Ja vjerujem da je to moguće. Nikada do sad nisam vidio nešto slično ovome. Nikada do sada nisam video kako se liječe teško izlječivе bolesti. Čuo sam za teorije. Čuo sam za prevenciju. Ali nikada nisam čuo da se prirodnim lijekovima tretiraju ovakva stanja. Ali sada znam, a znat ćete i vi. Odgovori su ovdje. Odgovore u ovoj knjizi i kolekciji video materijala pod naslovom "Liječenje neizlječivih bolesti" dali su dva izvanredna liječnika: dr. John R. Christofer i njegov najbolji učenik, dr. Richard Schulze. Ova dva čovjeka, sve ono što znaju, naučili su radeći u lječilištima.

Naučili su to radeći sa stvarnim ljudima.

"Liječenje neizlječivih bolesti" nisu dodatak suvremenoj medicini. One su zamjena za nju. Suvremena medicina koja je u službi farmacije nas je dovela do toga da danas ne postoji zdrav čovjek.

## **Kako sam pobijedila rak**

***Dr. Lorraine Day***

Da vam se predstavim. Zovem se dr. Lorrain Day. Školovana sam na klasičan način u duhu kovencionalne medicine. Nikad nisam izlazila iz granica takve medicine. 15 godina sam bila profesor na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Kalifornija u San Franciscu i dopredsjednik Odbora na Ortopedskoj kirurgiji. Bila sam također šef Ortopedije u Općoj bolnici San Francisca gdje sam vodila cijelo Odjeljenje. Operirala sam sam pacijente s ranama od vatre nog oružja, uboda nožem, žrtve teških nesreća, žrtve svih ostalih vrsta nasilja, Uključujući one koje potječu od uličnih bandi ovog grada. Tijekom tog vremena obučavala sam na stotine liječnika.

Međutim 1992.g. ja sam dobila rak - rak dojke. Izraslina je u početku bila mala otrplike kao pola zrna pšenice. Nije me mnogo brinula, jer se nalazila relativno visoko na grudnom košu. Ipak budući me je ta izraslina iritirala pri vezivanju sigurnosnog pojasa u automobilu, odlučila sam da se treba odstraniti. Tek kad je izraslina uklonjena, patolog je otkrio da se ipak radilo o raku, invazivnom duktalnom adenokarcinomu dojke, koji se već raširio na mišiće mog grudnog koša. Ovo su potvrdili i drugi patolozi, koji su na biopsiji pregledali uzorak tkiva. Preporučili su mi podvrgnuti se mastektomiji tj. odstranjenju dojke i zračenju, ali sam odbila!

“Ne postoje neizlječive bolesti, već samo neizlječivi ljudi - oni koji ne žele mijenjati svoje navike” jest jasna poruka ove knjige. Istraživanja pokazuju da pred dobrim navikama i izborima svaka se bolest povlači.

## **OPG TIM**

**Prodaja domaće organske hrane:** voća, povrća i ostalih ekoloških proizvoda, uzgojenih na ekološki način bez špricanja.

***Za sve informacije javite nam se sa  
povjerenjem na 095 504 5099.***

## **Masaža**

### ***Medicinska, sportska i kozmetička***

Dvadesetogodišnje iskustvo i zadovoljni klijenti naša  
su najbolja preporuka.

Ukoliko nismo riješili vaš problem ne naplaćujemo  
svoj rad

#### ***Otklanjamo:***

Napetosti i bolove u leđima  
Bolove u ramenima i vratu  
Miogeloze  
Lošu cirkulaciju  
Pojačani mišićni tonus  
Celulit

#### ***Pomaže kod:***

Upale mišića  
Reume i artrita  
Stresa i nesanice  
Glavobolje i migrene  
Umora i iscrpljenosti  
Oslabljenog imuniteta

Dolazimo u Vaš dom sa svojim  
stolom za masažu i uljem

**Mobitel: 00 385 (0) 91 533 6997**