

UNAPREDITE VID  
Odbacite naočare

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

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



Dr Lorin Dej

# UNAPREDITE VID

Odbacite naočare

Metaphysica

## UNAPREDITE VID Odbacite naočare

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ***Mrena***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Makularna degeneracija***

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

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

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

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

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

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

### ***Veštački zaslađivači***

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Glaukom***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Sistemske bolesti***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Naočari***

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Centralno fiksiranje u oku***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Preporučujemo:

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

Distribucija: Metaphysica, 011/292-0062