

ING. FRANTIŠEK VÍCHA

Dobry zrak bez brýlí

Obsah

Předmluva	3
KAPITOLA I.	
Úvodem	5
KAPITOLA II.	
Jak oko pracuje	7
Vadné vidění a akomodace	7
KAPITOLA III.	
Proč jsou brýle škodlivé	9
Brýle a přírodní léčení	10
KAPITOLA IV.	
Příčiny vadného zraku	
1. Duševní napětí	11
2. Strava	11
3. Nesprávné zásobení krví a vady nervů	12
KAPITOLA V.	
Postup léčby vadného zraku	
a) Obsah systému	14
b) Nápravná cvičení ramenní a krční	14
c) Cvičení očních svalů	16
KAPITOLA VI.	
Další léčebné postupy dle H. Benjamina	19
Uvolňování dlaněmi	19
Houpání	20
Mrkání	20
Sluneční svit	20
Pohled na slunce	21
Studená voda	21
KAPITOLA VII.	
Pomůcky pro zrak	
Paměť a představivost	22
Zaměřování na střed	22
Čtení	23
KAPITOLA VIII.	
Dieta	24

Škodlivost bílého cukru	26
Proč málo solit	27
Půst a postění (Masahiro Oki)	28
Očistná dieta podle jógy	28
KAPITOLA IX.	
Jak provádět léčení	30
Několik příkladů chorobopisu	
Krátkozrakost	30
Dalekozrakost	31
Astigmatismus	31
Vetchozrakost	32
Šilhavost	32
Šedý zákal	32
Zvláštní poznámka	33
KAPITOLA X.	
Příčiny očních neduhů	34
Šedý zákal a jeho léčení	34
Zánět spojivek a jeho léčení	38
Glaukom a jak jej léčit	39
Iritis (zánět duhovky)	41
Keratitis (zánět rohovky)	42
Vřídky rohovky	42
Poznámka k trachomu	42
Léčení očních chorob a makrobiotika	43
Krátkozrakost a makrobiotika	43
Dalekozrakost a makrobiotika	43
Šilhání a makrobiotika	43
Barvoslepost a makrobiotika	43
Odlupování sítnice a makrobiotika	44
ZÁVĚREM	
Doporučené cviky z jógy	45
Všeobecné zásady péče o zrak	46
Zásady péče o nervovou soustavu	47
Pravidla pro jídlo	47
Každodenní jógická cvičení	48
POUŽITÁ LITERATURA	51
ZVLÁŠTNÍ DODATKY	52
Batesova metoda očního tréninku	52
Původ	52
Postup	53
Vhodné využití	54
Jak si můžeme pomoci sami	55
Dr. William Bates	55
Magnetická oční koupel	55
Slunečnicová semínka	56
INFO O PŮVODNÍ KNÍŽCE	57

Předmluva

Předkládám vám skripta, která obsahují vysvětlení funkce zdravého zraku a cviky pro jeho udržení v dobrém stavu do vysokého stáří. Jsou i návodem, jak postupovat u přírodní léčby krátkozrakosti, dalekozrakosti i stařeckého zraku.

Pro zpracování bylo užito 33. vydání knihy Harryho Benjamina "Better Sight without Glasses" věnované paní L. T. Osius z Miami Beach (Florida) a různé jógické literatury.

Léčení nemocí cvičením, sluncem, vodou, vzdušnými lázněmi, dietou a pohybem je lidstvu známo již celá tisíciletí. I když dnešní oficiální lékařská věda má na přírodní léčbu svůj názor (třebaže jí částečně také užívá), je skutečností, že přírodní léčbou bylo dosaženo mnoha pozoruhodných úspěchů v různých případech nemocí, které byly lékařskými autoritami označovány za nevyléčitelné. Dokladem o tom je také krátký nástin ze života H. Benjamina, podle úvodu jeho knihy.

U léčby očí platí, že není zadarmo, neplatí se ovšem penězi, jako za brýle a léky, ale prací, činností. Když ale v prvních dnech překonáte určitý odpor ke cvičení, pak se vám stane samozřejmostí si dobrý zrak i dobré zdraví "vlastníma rukama" odpracovat.

Není nic tak přesvědčivé, jako osobní zkušenost, píše H. Benjamin. Vstoupil již téměř do "údolí stínů a slepoty" a zachránil se dále popisovanými metodami. Jeho osobní úspěch by měl dát všem trpícím vadným zrakem naději na prospěch z těchto revolučních metod cvičení zraku.

Když přišel Benjamin ve svých čtyřech letech do školy, zjistilo se, že má vadný zrak. Ve Westminsterské nemocnici mu zjistili extrémní krátkozrakost a předepsali -10 dioptrií, takže v pěti letech začal nosit brýle. Periodicky pak navštěvoval nemocnici, aby se zjistilo, jak jeho zrak "pokračuje". Po každých dvou až třech letech vyměňoval brýle za silnější. V patnácti letech nosil 14 dioptrií.

Krise jej potkala v sedmnácti letech, kdy měl hodně studovat a kdy mu najednou v levém oku vzniklo krvácení. Při tom se zhoršil i celý jeho zdravotní stav. V nemocnici mu zjistili, že se mu zrak dále zhoršil, musel se na šest měsíců vzdát práce, aby si oči odpočaly. Dostal brýle s 18-ti dioptriemi.

Během 1. světové války dělal úředníka, avšak na upozornění specialistů, že by u této činnosti zcela ztratil zrak, změnil své zaměstnání a stal se obchodním cestujícím. Každoročně navštěvoval očního specialistu, který mu postupně ujasňoval, že jeho zrak neustále slábne. Ve svých dvaceti šesti letech dostal nejsilnější možné brýle -20 a -20,5 dioptrií. Současně mu specialista sdělil, že již pro něho nemůže nic víc udělat. Že se musí vzdát jakéhokoliv čtení, musí mimořádně šetřit svou sítnici, kterou již nelze vystavovat napětí.

Benjamin se však nechtěl zříci knih, stejně jako se bránil myšlence, že by měl být po zbytek života slepý.

Jeho zrak se dále zhoršoval, nemohl ani číst ani psát, a to dokonce ani přes svá silná skla. Přidaly se mu navíc bolesti hlavy. Lékaři mu již nemohli pomoci.

Konečně se své práci vzdal zcela, přestěhoval se na venkov a doufal jen v zázrak. Tam se setkal s přítelem svého bratra, který mu četl z knihy "Perfect Sight without Glasses" od Dr. Batese z New Yorku. Onen přítel si praktikováním popsaných metod sám zlepšil zrak. Benjamin proto navštívil praktika Batesovy metody v Londýně, aby si osvojil nejlepší způsob k využití Batesových principů. Chtěl se zbavit svého životního břemene. Po 23 letech se mu to podařilo. Mohl odložit brýle a naučil se vidět.

Zlepšení se dostavilo brzy. Byl to pro něho zvláštní pocit, když na počátku léčby sotva něco viděl a v krátké době se této obtíže zbavil. Nemohl ovšem ihned číst všechno. To mu trvalo ještě víc než rok. Mezitím strávil několik měsíců mezi vegetariány. Prováděl účinnou přírodní léčbu ovocem, saláty, atd. Během několika dní se stav jeho očí začal zlepšovat. Po třech týdnech byl s to, byť pomalu, přečíst bez brýlí knihu.

Benjamin píše, že po dvou a půl roce od zahájení léčby mohl dobře číst a psát již vše, byť jeho vidění do dálky nebylo zcela dokonalé. Jeho zdraví a celkový vzhled byly daleko lepší, než kdykoliv předtím. Svému příteli vděčí za seznámení s Batesovou metodou, která jeho život změnila k lepšímu.

Benjamin pak usilovně studoval teorii a praxi přírodního léčení pod vedením nejlepších londýnských specialistů přírodní léčby. Nakonec se sám stal praktikem přírodních léčebných metod, zvláště očí. Jeho kniha za posledních necelých čtyřiačtyřicet let vyšla ve 33-ti vydáních. Benjamin metodu Dr. Batese ještě zdokonalil.

Věřím, že tato skripta budou mnohým lidem cenným přínosem a impulsem pro snahu o zlepšení a udržení správné funkce našeho nejdražšího smyslu - zraku.

Ing. František Vícha

Kapitola I.

Úvodem

Zrak člověka je schopen zaznamenat světlo od 0,003 luxů (brouk světluška) až po 80.000 luxů (denní světlo za bezmračného dne v červnu). Mezi nejzávažnější choroby patří nemoci očí. Podle statistik nosí každý třetí člověk na světě brýle.

Možnost zlepšit si zrak má ovšem každý. Výsledek je závislý na mnoha faktorech a na důslednosti. Dále popisované způsoby přírodní léčby nejsou žádnou revoluční metodou, avšak jejich prováděním lze nesporně zrak zlepšit a odstranit i další zdravotní potíže.

Defektní vidění v dnešní době převažuje víc než kdykoliv dříve v historii lidstva.

Pro tento stav je mnoho důvodů, hlavním je zvýšené užívání umělého osvětlení, zvláště elektrického a popularita filmu a televize. Očních vad a chorob bude z těchto důvodů v následujících letech stále přibývat.

Vadný zrak však nelze léčit pomocí brýlí, které jen umožňují snášet tento vadný zrak. Mnohým lidem brýle přímo vadí, nemohou si na ně zvyknout, mnohým působí komplexy. Je tu trvalé nebezpečí, že se brýle mohou zlomit nebo rozbít a jejich nositeli způsobí ještě zranění. To také brání mnoha lidem v účasti na zábavách a v provozování mnoha sportovních disciplín.

Přes tyto nevýhody jsou brýle hodnoceny jako pokrok civilizace, prospěšný člověku stejně jako telefon nebo rozhlas.

Milióny lidí se domnívají, že vadné vidění je nevléčitelný problém a jedinou pomocí je zde nošení brýlí. Tito lidé by si měli uvědomit, že tím právě svou vadu ještě dále zhoršují. Brýle jakožto populární pomůcka a nutnost jsou vlastně "očními berličkami" a ztrácejí na své ceně. To, co bylo kdysi považováno za div vědy se tak stává překážkou pro lepší vidění.

Názor na hodnotu a nutnost brýlí ve všech případech vadného vidění je ve veřejném mínění pevně zakořeněn. Je založen na domněnce, že mnoho defektů vidění je následek permanentní změny oka. Podle těchto názorů pomůže jen předepisování vhodných čoček.

Před několika desítkami let vznikla nová myšlenková škola na základě výzkumů některých vědců, kteří uvažovali o příčině i léčení vadného zraku. Zakladatelé tohoto hnutí dokazovali, že vadné vidění není následek permanentní změny v zakřivení oka, ale jediné funkčních nepořádků, které lze překonat v mnoha případech jednoduchými přirozenými metodami a postupem, který nošení brýlí udělá zbytečným.

Je tedy patrné, že vadné vidění chtějí odstraňovat dvě školy - dva navzájem rivalizující směry: ti, kteří uplatňují staré metody, podle jejichž názoru je vadný zrak samotný nevléčitelný, ale lze tuto závadu zmírňovat a druzí, kteří prosazují, že tyto zrakové defekty jsou následkem mnoha příčin, z nichž lze mnohé překonat a že mnoho očních defektů tedy není nevléčitelných. Je zde možnost ony příčiny překonat a mnoha lidem vadný zrak zlepšit, eventuálně

pomoci získat zpět normální vidění, když mohou zcela odložit "oční berličky" - brýle.

Oční lékař Dr. Bates se stal v uplynulých letech propagátorem léčebného postupu, zvaného "Batesova metoda". Na základě nesčetných pokusů prokázal, že dnešní hlediska na posuzování vadného zraku jsou zcela klamná. Triumfálně toto tvrzení prokazoval u tisíců lidí s vadným zrakem, jejichž choroby byly očními specialisty prohlašovány za nevléčitelné.

Batesova metoda se v některých zemích praktikuje s velkým úspěchem. Benjamin je jedním z těch, kteří tuto metodu využili ke svému prospěchu a též jeho tolikrát vydávaná příručka dokládá zájem o ni. Proto dávám k dispozici podrobný obsah této metody současně s řadou doplňků o životosprávě podle dnešních lékařských výzkumů i podle názorů indických jógických badatelů.

Kapitola II.

Jak oko pracuje

Abychom úplně pochopili rozdíl mezi metodami nové a staré školy, musíme mít určité znalosti anatomie a fyziologie oka. Hlavní rozdíl mezi názorovými školami je ve způsobu vysvětlování jevu zvaného akomodace oka, tj. změn, které v oku probíhají při pozorování objektu blízkého a vzdáleného. Proto uvádím krátký popis struktury a funkce oka:

Oko má kulovitý tvar o velikosti asi 25 mm a skládá se ze tří vrstev:

1. oční běliny (očního bělma) vpředu přecházející do rohovky,
2. živnatky (střední vrstvy),
3. a sítnice (vnitřní vrstvy).

Bělma je bílé barvy opalizující. Rohovka je průhledná. Jí prochází do oka světlo.

V živnatce jsou krevní cévy, které přivádějí a odvádějí krev. Za rohovkou přechází živnatka do duhovky. Přímo za duhovkou je čočka. Ta zachycuje světlo, které prochází přes zornici a soustřeďuje se na sítnici. Živnatka vytváří okolo duhovky řasnaté tělísko s kruhovým svalem. Z něho vycházejí ciliární svaly - vlákna, na nichž je čočka zavěšena. Jejich činností a svalem se řídí stahování a roztahování čočky.

Sítnice neboli vnitřní vrstva je ve skutečnosti pokračováním očního nervu na pozadí oka. Je mimořádně tenká (0,14 mm) a promítají se na ní obrazy vnějších předmětů, které jsou v zorném poli. Jestliže je sítnice zničená, pak je vidění nemožné.

Na těchto skutečnostech lze snadno sledovat proces vidění: Světlo prochází rohovkou. Krajiní paprsky jsou odřezávány zornicí a pro vstup paprsku slouží jen střed oka. Paprsek prochází čočkou, která má vypouklý tvar a vytváří na sítnici obrácený obraz. Ten je přenášen do mozku a vytváří dojem vidění. Jestliže je porušen kterýkoliv z uvedených článků, pak není možné normální vidění.

Vadné vidění a akomodace

Zobrazuje-li se předmět správně na sítnici, hovoříme o oku normálním.

U krátkozrakého oka se tvoří obraz předmětu před sítnicí a běžně se napravuje rozptylnou čočkou.

U dalekozrakého oka je předmět za sítnicí, korigujeme jej spojkou.

Lidé starší čtyřiceti let mívají zhoršenu akomodaci čočky a proto nedovedou zaostřit oko na blízký předmět. Vada se koriguje spojkou, používanou pouze pro blízké vzdálenosti.

V lékařských knihách se uvádí, že akomodace je podmíněna především pružností čočky a stavem ciliárních svalů.

Dr. Bates však svými experimenty dokázal, že mimo veškerou pochybnost je akomodace podmíněna především různým zakřivením oční bulvy a to činností vnějších očních svalů. Jsou to ty svaly, které pohybují okem všemi směry. Tyto svaly způsobují pohyb oka směrem k oční čočce. U pozorování blízkých předmětů je pozadí oka se sítnicí oddalováno, u vzdálených přibližováno.

Když si představíme, že u krátkozrakého oka je bulva trvale prodloužena a u dalekozrakého trvale přiblížena, pak podle Dr. Batese jsou tyto okolnosti výsledkem nedokonalé akomodace jako následek špatné činnosti externích svalů oka. (V dále uváděných cvičeních je však věnována značná pozornost také vnitřním svalům, ovládajícím kontrakci čočky.)

Toto je základní princip Batesova systému, který vede k používání metod, jimiž se dá závada ve vidění překonat. Ve své knize Dr. Bates udává podrobný výčet svých experimentů na důkaz své teorie a vytváří protikladnou teorii ke staré škole. Současně dává všem lidem s vadným zrakem naději a povzbuzení k získání dobrého zraku. (Ztrnulost vnějších i vnitřních očních svalů je analogická s ostatními svaly těla.)

Kapitola III.

Proč jsou brýle škodlivé

Vadný zrak je zapříčiněn nesouladem mezi polohou roviny ostrého zobrazení a polohou sítnice. Některé z příčin jsou: ochabnutí očních svalů, tuhnutí oční čočky, změna tvaru oka. Mohou jimi být rovněž následky úrazu.

Oční svaly obstarávají pohyb oka různými směry i jeho tvarování. U hledání příčin krátkozrakosti i dalekozrakosti dochází Dr. Bates k závěrům, že tyto vady jsou ústrojného charakteru a mimo jiné jsou i následkem škodlivých okolností - osvětlení, zvláště umělého, biografu, televize, přílišného čtení apod. Špatné pracovní podmínky nemohou způsobovat vadné vidění, ale mohou přitížit dnešní tendenci vadného zraku, jejíž příčinou jsou napjaté a ztrnulé svaly na vnější straně oka.

Pokud neprozkoumáme příčinu těchto potíží, pak předpokládáme, že u oka krátkozrakého, dalekozrakého a vetchozrakého není žádné možnosti ani prostředku, jak je přirozeným způsobem uvést do normálního stavu. Optikářská profese se soustředila pouze na problém pomoci lidem s vadným zrakem překonat jejich nesnáz nejpohodlnějším způsobem a tím je zavedení brýlí.

Jestliže oční specialista dodal pacientovi vhodné brýle, pak se domnívá, že učinil vše, co je v jeho silách. Umožnil nositeli brýlí, aby jejich pomocí viděl lépe než předtím a přesvědčil ho, že jeho defekt je překonán. Brýle tak uvádějí člověka se špatným zrakem do stavu falešného uspokojení (prášek proti bolesti hlavy nebo zubů rovněž nic nespraví!).

Takový pacient si představuje, že když nyní vidí lépe, jsou na tom jeho oči líp a když pak brýle nosí léta a mění je stále častěji za silnější, že je to tak správné. Ale ve skutečnosti se budou oči neustálým nošením brýlí i nadále zhoršovat.

Jaká je tedy hodnota brýlí? Jsou rychlým a snadným prostředkem na odstranění dočasně zhoršeného vidění. Ale nemohou být pro zrak trvalou pomůckou.

Když se rozhodneme k trvalému nošení brýlí, pak tím odhazujeme přirozenou možnost pro zotavování oka. Oko totiž má nyní svou akomodaci pevně určenu brýlemi s tím důsledkem, že svaly, umožňující dřívější akomodaci, jsou působením brýlí trvale udržovány ve ztuhlé poloze (tuhnou a snad i trochu atrofují jako svaly nohy v sádrovém obalu). Vlastní příčina potíží nejenže není odstraňována, ale ještě je zhoršována pomocí této "pomůcky k vidění". V době nošení brýlí se navíc nekoná žádný pokus o změnu těchto umělých podmínek, při nichž oční svaly tuhnou, a tak můžeme jen konstatovat, že samotná dnešní praxe s předepisováním brýlí je hlavní příčinou trvalého zhoršování zraku namísto správnějšího odstraňování jeho závad. (Tragické důsledky může mít nošení brýlí pro řidiče motorových vozidel: brýle nutí hledět kupředu, čímž vytvářejí určitý druh klapek na očích, zužují zorné pole z normálních až 180° na jejich zlomek, a pak se snadno přehlédne patník, strom, nebo i vozidlo z boční ulice!)

Brýle a přírodní léčení

Jestliže si člověk s vadným zrakem uvědomí skutečnou roli brýlí, že totiž jejich soustavným nošením se zrak ustavičně zhoršuje, projeví zájem o metody přírodního léčení. Zpočátku bude jistě pociťovat, že toho chce najednou příliš mnoho, nebo bude chtít odložit brýle okamžitě. Je třeba překonat určitou počáteční dobu nepohodlí a vlastní činnosti, která musí nezbytně uplynout od zahájení léčení až k době, která znamená takové zlepšení, že bude moci brýle odložit.

Není nutné odkládat brýle ihned, když se zahájilo léčení (ačkoliv v takových případech jsou nejlepší a nejrychlejší výsledky). Brýle je možné nosit, ale měnit je za slabší a slabší, podle postupu léčení, až do doby, kdy jich zcela nebude zapotřebí. Můžete je nosit v průběhu léčení do práce i pro konání domácích povinností, ale mají se vždycky odkládat při odpočinku a samozřejmě vždy při cvičení a dalších částech léčby. I když budete odkládat brýle jen na několik hodin denně, již to umožní vašim očím, aby mohly pracovat přirozeně. Po několika týdnech budete příjemně překvapeni zlepšením zraku. Brýle budou najednou pro vás příliš silné a bude potřeba je nahradit slabšími, těmi, které jste již před lety odložili.

Je tedy zřejmé, že přejímání těchto léčebných metod nebude překážet vaší každodenní práci. Léčebné metody jsou míněny tak, abyste je mohli provádět ve svém volném čase, doma, nebo tam, kde je to právě pro vás nejvhodnější. Se zlepšováním svého zraku můžete začít ihned. Odměnou za námahu vám bude postupný a souvislý pokrok, který zaznamenáte v průběhu léčby.

Tento pokrok je přirozeně závislý na stupni vadného vidění a délce doby, kterou každý den léčbě věnujete. Čím déle jste nosili brýle, tím déle bude trvat odstraňování návyků špatného napětí očních svalů i závad nervů, které jsou na ně napojeny.

Jestliže budete přírodní léčení provádět s důvěrou a pravidelně, zlepšení se dostaví, jak dokazují výsledky získané praktikováním těchto metod v mnoha zemích světa.

Kapitola IV.

Příčiny vadného zraku

1. Duševní napětí

Krátkozrakost, dalekozrakost, nebo vetchozrakost jsou všeobecně přisuzovány ztrnulým svalům, které obklopují oko. Jak je možné, že se svaly oka takto napjaly a stáhly?

Příčinou mnohých zrakových vad je duševní napětí, které vyvíjí odpovídající tělesné napětí na oči, na jejich svaly a nervy. Vysoce nervózní temperament s tendencí k duševnímu napětí a se strnulým myšlením je také jednou z příčin mnoha zrakových vad. Menší zrakové vady bývají přímo následkem napětí mysli, následkem napětí v mozgovém a nervovém systému, které může vznikat přepracováním, opotřebením, starostmi, strachem, úzkostí apod. Přitom jsou takové zrakové vady rozdílné podle temperamentu a nervového stavu jednotlivce.

Základní myšlenkou je tedy uvolňování. Jestliže se uvolňuje mysl, rovněž se uvolní oční svaly a nervy. Dokonalý zrak je možný pouze při soustavném provádění jak duševního tak i tělesného uvolňování. Nesmíme tedy zapomínat ani na důležité činitele fyzické. Je-li příčinou vadného zraku strnulé vnější svalstvo očí, pak každý činitel, který způsobuje nevhodné napětí v těchto svalech, může být jednou z příčin vadného zraku.

2. Strava

U hledání možných příčin strnulých a stažených očních svalů je nutno si uvědomit, že oko je součástí lidského těla, proto podléhá okolnostem, které ovlivňují celý organismus. Názor, že oko může fungovat samostatně, je zcela nesprávný. Je hodně faktorů, které působí na celý organismus, ale my si nejdříve musíme všimnout stravování.

Již určitou dobu je známo, že nemoci jako jsou cukrovka a zánět ledvin, mají vliv na oči a lékaři si přiznávají, že určité případy šedého zákalu jsou diabetického původu. Dokonce i laikům je známo, že tečky před očima jsou spojeny s nemocemi jater a trávicího ústrojí. Ale pozoruhodný vztah mezi očima a kteroukoliv součástí těla je všeobecně málo znám, vyjma těch lidí, kteří znají vědu o duhovce - irisdiagnostiku.

Podle poznatků těchto diagnostiků se jakákoliv změna, ať funkční nebo organická v kterémkoliv orgánu nebo části těla, odráží v očích v zabarvení duhovky, která je v kontaktu s jednotlivými orgány. Tento podivuhodný vztah mezi duhovkou a celým tělem je následkem jedinečné interkomunikace mezi očními nervy a systémy anatomickými a cerebrospinálními.

Praktici přírodního léčení zjistili, že různé záněty očí jsou symptomy otravy krve, způsobované hlavně přemírou škrobu, cukru a proteinů. Šedý zákal je projevem chronických okolností těchto podmínek. Domněnka, že u starších lidí

dochází ke zhoršení zraku v důsledku věku, není správná, neboť zrak se jim zhoršuje především nevhodnou stravou.

Benjamin uvádí, že špatné trávení nemá vliv jen na samotné oči, ale i na další tělesné procesy. Svaly a krevní cévy, které obklopují oči, jsou ucpávány výslednými zplodinami a prokazují tak nedokonalý metabolismus těla jakožto následek nevyvážené a příliš koncentrované stravy.

Jestliže se již jednou svaly a krevní cévy ucpaly, pak je nemožný správný průtok krve a svaly, namísto měkkosti a ohebnosti, se stávají tuhými a staženými. To má vliv na akomodaci oka a později i na jeho zakřivování a konečným důsledkem je vadné vidění.

U mnoha lidí, trpících vetchozrakostí, je možno docílit náprav zraku jednoduše zavedením vhodné diety, a ovšem některými jednoduchými očními cviky. Abychom zdůraznili vztah mezi stravováním a viděním, uvádíme, že v řadě případů byl vadný zrak vyléčen jednoduše půstem. Zvýšené vylučování, které je způsobováno půstem, uvolňuje v lidském těle akumulované zásoby odpadových produktů, které jinak ucpávají krevní cévy a sice i ty, které obklopují oči. Výsledkem je uvolnění svalstva a tím také zlepšení vidění.

V předmluvě ke knize H. Benjamina uvádí lékař Stanley Lieff: "Po dosti dlouhém půstu mnozí z těch lidí, kteří trvale nosili brýle, byli s to je odložit zcela nebo je aspoň vyměnit za méně silné. Řada pacientů v jeho péči si takto vyčistila tkáň svého těla, což pak zajišťovalo ty nejlepší výsledky."

Podle objevů amerického vědce z poslední doby se cévy sítnice svou jemností podobají cévám hmoty mozkové a proto lze na nich pozorovat nejrychleji "ucpávání" vlivem nevhodné stravy, alkoholu a nemocí.

Pojmy z diety, stravování i půstu budou v dalších statích vysvětleny podrobněji, hlavně na základě spisů některých východních badatelů.

3. Nesprávné zásobení krví a vady nervů

Zatím jsme se zmínili o dvou hlavních příčinách vadného zraku, a sice o duševním napětí a o špatném stravování. Je zde však ještě třetí faktor, který má vliv na zrak člověka, a to je nesprávné zásobení krví a nervovou silou. Pokud toto zásobování neprobíhá správně, není možno dobře vidět. Každý činitel, který rušivě ovlivňuje cévy a nervy oka, je možnou příčinou vadného zraku. Na zásobování krví a nervovou silou má rovněž vliv duševní napětí i nesprávná výživa.

Hlavní sídlo pro mechanické ovlivňování přístupu krve a nervů do očí je ve svalech v horní části páteře a krku. Jestliže tyto svaly ustrnou, má to nepříznivý vliv na obratle, mezi nimiž procházejí nervy. Obratle omezují průchod nervové síly od systému nervu sympatiku do očí, navíc je ovlivňován vazomotorický nerv, který řídí artérie a tím je omezováno i zásobování krví do hlavy.

U všech případů vadného vidění se musíme přesvědčovat, zda jsou svaly v páteři a krku dokonale uvolněny a zda nejsou závady v páteři. Ztuhlá páteř má velký vliv na zásobení očí krví a nervovou silou.

Jinou okolností pak je napětí v očích a jejich svalech, krevních cévách a nervech, které je následkem užívání brýlí a je zpětně přenášeno do svalstva krku

a šíje a ty se pak stávají ztrnulými. Snadno zjistíme, že lidé s vadným zrakem mají ztuhlé a stažené svaly v páteři.

Je tedy zřejmé, že úplný návrat k normálnímu vidění není možný, pokud se tyto stažené svaly neuvolní. Uvolňování páteře je pro léčebný postup velmi významné.

Kapitola V.

Postup léčby vadného zraku

a) Obsah systému

Když jsme si ujasnili rozmanité faktory, které zapříčiňují vadný zrak, docházíme k pojednání o metodách, kterých se užívá u přirozeného léčení těchto neduhů. Objasňování příčin bylo podrobné proto, abychom nápravná cvičení prováděli co nejsvědomitěji. Musí nám být jasno, proč je vlastně děláme.

Jelikož existují tři hlavní příčiny vadného zraku, uvádíme též tři rozdílné postupy. Protože není možné definitivně stanovit příčinu vadného zraku, je neúspěšnější ten systém, kde se současně praktikují všechny tři postupy.

Donedávna komplexní systém neexistoval. Batesova metoda se zaměřovala na odstraňování duševního napětí, přírodní léčba zaváděla dietu a půst, osteopaté a chiropraktici vycházeli z manipulací s páteří.

Každá z těchto tří metod má na svém kontě mimořádně úspěšná vyléčení. Na druhé straně zde byla i zklamání. Každá metoda zdůrazňovala svůj faktor a vylučovala ostatní.

U svých osobních zkušeností, jak uvádí pisatel anglické příručky, Benjamin začlenil do systému všechny tři postupy. Doplnuji je dále o dodatky z jógy. Cvičení jsou navrhována tak, aby je mohl každý provádět sám doma, v době, která je pro něho nejvhodnější.

Nelze také uvádět vhodnou dietu pro všechny případy léčení páteře. Podrobně uvádím její principy, jak jsou zachyceny v knize H. Benjamina. Doplnuji je o příklady z jógické literatury, ale i o další podrobnosti z poznatků poslední doby. Čtenář si pak může snadno na těchto zásadách svou životosprávu upravit.

Vlastní cviky jsou rozděleny do dvou částí, je vhodné provádět obojí a sice:

- cviky pro uvolňování svalů a šlach krku a páteře,
- vlastní oční cviky.

Mimo cviky H. Benjamina jsou navíc uvedeny ještě další, jógické cviky, vzhledem na jejich tisíciletou tradici a spolehlivé léčebné výsledky.

b) Nápravná cvičení ramenní a krční

Dále uváděná cvičení (mimo jejich variace) provádějte pravidelně každé ráno. Zlepšíte si tím prokrvení a zásobení nervů páteře, krku, hlavy a tím i očí a zlepšíte jejich prokrvování. Cvičení jsou určena pro uvolňování stažených krčních svalů a měla by se provádět i tehdy, když si léčíme páteř. Nejlepší je cvičit ráno, ihned po vstání, když jsou páteř a celé tělo nejvíce ztuhlé. Cviky netrvalí déle než 4-5 minut a je vhodné je provádět se zavřenýma očima a soustředěně. Nejdříve se vždy zbavíme myšlenek na cokoli jiného, než na tyto cviky.

1) Kroužení hlavou

Cvik č. 1

Spusťte hlavu dopředu na prsa a opisujte hlavou kruh přes pravé rameno, dozadu, přes levé rameno a zpět na prsa. Provedte celkem 4x. Několik vteřin si odpočiňte. Pak kroužení hlavou provádějte opačným směrem, opět 4x. Opět odpočinek.

Pohyby opakujte 2-3 krát. Dbejte, abyste užívali minimum síly a námahy. Šíje musí zůstat po celou dobu uvolněna.

Dýchání: před začátkem kruhových pohybů se nadechneme, pak zadržíme dech až do skončení kroužení. Kroužení provádějte pomalu ale pečlivě.



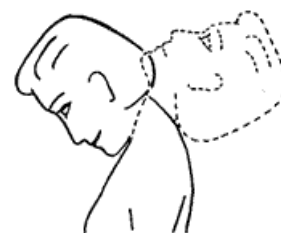
2) Pohyby hlavou dopředu a dozadu

Cvik č. 2

Uvolněte krční svaly, aby se hlava sklonila dopředu tak daleko, jak je to možné, nejlépe, aby se brada dotýkala prsou (důlku). Šíji přitom mějte uvolněnou, ne tuhou. Potom zvedněte hlavu a nechte ji padnout vzad tak daleko, jak je to možné. Cvik opakujte 12x.

Variace s dýcháním

Hlavu zakloníme dozadu, provedeme úplný nádech, chvíli zadržíme dech, pak hlavu skláníme pomalu až na prsa a vydechujeme ústy se sykotem jako husa.



3) Pohyby hlavou do stran

Cvik č. 3

Otáčejte hlavou pomalu co nejdále doleva, až cítíte určité pnutí (nikoliv bolest). Ramena a tělo jsou při tom nehybné. Pak otáčejte hlavou nazpět a stejně tak pomalu doprava. Cvik opakujte 10x.

Variace se zadržením dechu

U tohoto cviku, jehož pohyby hlavou jsou obdobné, jako předchozí, se provádí zádrž dechu dvěma způsoby:

- Nadechneme se při normální poloze hlavy (při pohledu dopředu), při otáčení hlavy doprava máme dech zadržen a při pohledu zcela na pravou stranu vydechneme. Otáčíme hlavou nazpět. Totéž na opačnou stranu.
- Nadechneme se u pohledu dopředu, se zadrženým dechem otáčíme hlavou pomalu vlevo a zase zpět dopředu a vydechneme teprve v čelní poloze. Hlavou vždycky pohybujeme pomalu, abychom mohli kontrolovat dech a soustředit se na cvik. Oba způsoby je možno kombinovat a upravit podle osobních dispozic. Opakujte.



4) Kruhové pohyby ramen

Cvik č. 4

a) Směrem dozadu

Stůjte uvolněně, jak jen můžete, ruce mějte podél těla. Ramena nyní dejte tak vysoko, jak jen je možné, táhněte je intenzívně dozadu, jak jen můžete, pak

je spouštějte níže a stáčejte je dopředu a znovu nahoru. Provádějte dosti živě. Kroužení rameny dělejte plynule. Opakujte 25x.



b) Směrem dopředu

Je to obdoba předcházejícího cvičení, jen v obráceném směru. Ramena zvedněte tak vysoko, jak jen možno, pak je tlačte kupředu, pak dolů, dozadu, nahoru - nepřetržitě v plynulém kruhovém pohybu. Opakujte rovněž až 25x.

5) Pohyb ramen dopředu a dozadu

Cvik č. 5

Rozpažíme ruce, kmitáme jimi směrem dozadu, intenzívně, znovu kupředu, nazpět. Opakujte několikrát.

(Další významný cvik na uvolnění páteře - kolébka - je uveden na závěr příručky mezi přehledy ranních cviků.)

c) Cvičení očních svalů

Dále uváděná cvičení jsou určena pro uvolňování napjatých strnulých svalů očí a jejich okolí. Jsou stažené a tuhé u všech lidí, kteří trpí vadným zrakem. Tímto cvičením je učiníme poddajnými a pružnými. Oči se budou pohybovat a přizpůsobovat mnohem volněji, což bude mít za následek urychlený návrat k normálnímu vidění.

Tato cvičení je možno provádět v pohodlném sedu nebo ještě lépe v jógickém kleku zvaném *vadžrasana*, tj. klek na kolena a sezení na patách, při čemž jsou nártý nataženy, ramena mírně vtlačována dozadu, poloha vzpřímená, ruce volně uloženy na stehnech. Oči nejdříve na několik vteřin uvolníme pomocí dlaní (bude popsáno dále). Cvičení by se měla provádět každý den po 4-5 minut. Zlepšení, které pak bude následovat, vám bude vydatnou odměnou za tuto časovou ztrátu.

1) Pohyby očima nahoru dolů

Cvik č. 6

Držte hlavu klidně a uvolněte ji, jak je jen možno. Oči mírně povolte a pohybujte jimi nahoru a snažte se podívat na kořen nosu, pak opět dolů, co nejnižší, vždy, aby ve svalech oka bylo určité prnutí. Provádějte alespoň 6x.

Pohyby očí jsou pomalé a pravidelné. Cvičení provádějte bez námahy a používejte co nejméně síly. Po několika pohybech zavřete oči a nechte je na několik vteřin odpočinout. Když si takto svaly uvolníte, budete schopni dívat se výše nahoru a níže dolů než tomu bylo dříve.

Variace se zavřenýma očima

Tentýž cvik opakujte při zavřených očích. Cvik procvičuje nejen oční svaly, ale provádí se tím i masáž oční bulvy.

2) Pohyby očima do stran

Cvik č. 7

Očima pohybujeme silně doprava, pak doleva, na každou stranu tak daleko, jak je to jen možné. Nenásilně aspoň 6x. Pak si se zavřenýma očima na několik vteřin odpočiňte. Podobně jako v dřívějším případě se budou oči uvolňovat a

budete vidět více do stran než tomu bylo doposud. Cvik provádějte vždy s malou námahou. Opakujte 2-3x.

Variace cviku se zavřenýma očima

Provádějte tento cvik stejným způsobem, ale mějte víčka zavřena.

Kombinace obou cviků

Oba cviky je možno spojit a provádět takto:

Podíváme se intenzívně nahoru na kořen nosu, pak dolů, pak doprava, pak doleva. Odpočineme si 2-4 vteřiny se zavřenýma očima. Cvik se rovněž několikrát opakuje.

3) Úhlopříčné pohyby

Cvik č. 8

Podíváme se intenzívně vpravo nahoru, pak vlevo dolů, pak vlevo nahoru, pak vpravo dolů. Zavřeme oči. Odpočinek 2-3 vteřiny. Pohyby vícekrát opakujeme.

Kombinace všech tří cviků

Očima vypisujeme do prostoru před sebou písmena:

"H": vlevo nahoru, vlevo dolů, vpravo nahoru, vpravo dolů, čárka – silně pohled vlevo, pomalu doprava. Podobně očima do prostoru písmena "A" a "K".

4) Kroužení očima

Cvik č. 9

Podíváme se očima na kořen nosu a nyní vytváříme intenzívní kruhy směrem doprava, dolů, doleva a nazpět. Opakovat 4x. Tentýž cvik provádíme na opačnou stranu.

Variace cviku

Kroužení provádíme se zavřenýma očima.

5) Cvičení pro oční čočku – akomodace

Cvik č. 10

Natáhneme pravou ruku před sebe, zvedneme hřbet ruky a zadíváme se na nehet prostředního prstu. Nyní ruku pomalu přibližujeme až do blízkosti oka. Poté ji vzdálíme, až je ruka opět natažena, neustále pozorujeme prostřední prst a tuto nataženou ruku otáčíme do pravé krajní polohy, při tom se díváme stále na prst. Ruku pak vrátíme do přední polohy. Totéž provádíme levou rukou. Lze opakovat.

6) Cvičení akomodace dle H.Benjamina

Cvik č. 11

Před oči si dáme ukazováček pravé ruky, asi 20-30 cm vzdálený, proti jakémukoliv předmětu, který si zvolíme. Mohou to být dveře, okno, strom apod. ve vzdálenosti nejméně 500 cm a více (nekonečno). Zaostříte oko na prst, pak na vzdálený předmět. Opakujte 10x. Pak na dvě vteřiny zavřete oči, odpočívajte a celý postup opakujte 2-3x. Toto cvičení provádějte dosti rychle, avšak důkladně, vždy s dokončenou



akomodací tak, aby si jak oční bulva, tak oční čočka na tuto činnost zvykaly.

Toto je nejlepší cvičení na zlepšení akomodace a mělo by se provádět tak často, jak se vám to hodí, třeba i při chůzi.

Cvik č. 12

7) Masáž oční bulvy a očních nervů podle p. Osiose

Zavřeme oči, ruce dáme do pěsti a ukazováčky přiložíme na oční bulvu. Tuto nyní protíráme středem 3x, pak pěstmi sklouzneme na spánek a v jeho důlku (velmi citlivé místo), třeme kloubem ukazováčku oční nerv, až "mrazí v zádech".

Znovu při zavřených očích, rukama v pěst protíráme oči, ale tentokrát pod očními oblouky. Rovněž 3x. Rovněž třeme spánky.

Znovu při zavřených očích, rukama v pěst protíráme oči, ale nyní 3x na spodní části očních oblouků. Na spáncích opět provádíme masáž očních nervů.

Podle okolností opakujte postup 1-2x. Upozorňuji, že tímto cvikem lze odstraňovat i běžné bolesti hlavy, což je mnohem prospěšnější než použití utišujících tablet.

8) Léčení osobním magnetismem

Cvik č. 13

Oběma rukama provádíme vytřepávání. Pak intenzívně o sebe navzájem dlaně třeme, až se ohřejí. Vytvoříme z dlaní misky a přiložíme je na zavřené oči, prsty těsně nad očními oblouky, a podržíme je v této poloze po dobu několika (až 10-ti) vteřin. Při tom si živě představujeme, jak nám osobní magnetismus přicházející s teplem našich dlaní prochází očima až do mozku a "neustále se nám tím zlepšuje zrak a osvěžuje mozek". Intenzívně si toto představujeme a prožívejme to.

Cvik opakujme nejméně 2-3x. U cviku působí na zlepšování zraku jak vliv autosugesce, což nelze přehlížet, tak vliv tzv. "osobního magnetismu", který podle poznatků přírodního léčení vychází z těla, obzvláště u lidí se zdravou výživou a lze jej užít jak k vlastnímu zotavování (viz. popsáný způsob), tak v některých případech i k prospěchu jiných. U přírodní léčby se s pojmem "magnetismus" setkáváme častěji. V této příručce pak ještě v kapitolách o zdravé výživě a na závěr u přehledu jógických cviků.

Kapitola VI.

Další léčebné postupy dle H. Benjamina

Jestliže chceme docílit normálního vidění, pak musíme uvolňovat oči a také svalstvo, které je obklopuje. Nesmí se zde vyskytovat jakékoliv napětí, poněvadž pak jsou oči ztuhlé a nehybné, mají strnulý pohled, který je prvním příznakem vadného zraku.

Normální oko je neustále v pohybu - nikdy není nehybné, tento ustavičný pohyb je pro zdravou činnost oka nezbytný. Pro uvolnění očí osob s vadným zrakem zavedl Dr. Bates dvě významné metody. Je to "uvolňování dlaněmi" a "houpání". V dalších odstavcích uvádíme popis těchto metod a další fyzikální postupy:

Uvolňování dlaněmi

Když spíme, naše tělo odpočívá a vytváří nové zásoby energie nervů, která bude následující den využívána. Avšak některé orgány jsou v trvalé činnosti a odpočinek nemají. Pro tyto případy nabízíme metody, jejichž pomocí lze příslušnému orgánu užitečný odpočinek vytvořit. Vadné oči nutně potřebují takovýto "kompletní odpočinek". Má trvat od 1/2 do 1 hodiny nebo i déle a to každodenně. Je třeba co nejpečlivěji uvolnit oči a tkáně, které je obklopují, účinněji než ve spánku. I během dne je možno poskytnout očím odpočinek (zvláště, když je zrak unaven). Na okamžik oči zavřeme a překryjeme je dlaněmi. Tak zlepšíme tento přirozený a ne zcela vědomý proces.

Pro uvolňování dlaněmi (viz. obrázek) je zapotřebí si sednout tak pohodlně, jak jen je možno, do křesla nebo na sedačku. Vědomě se uvolňujte, cítte se volně a příjemně - pak zavřete oči a zakryjte si je dlaněmi tak, že je přes sebe lehce překřížíte tak, aby levá dlaň byla na levém oku a pravá na pravém. Dlaně trochu miskovitě prohněte, na oči je netlačte a ponechte dost místa, aby byl nos volný. Spusťte lokty až na kolena, která držíte přitlačena k sobě. Je to velmi pohodlná poloha a jestliže si ji jednou vyzkoušíte, budete ji už provádět automaticky. Můžete si najít i jiný pohodlný způsob sezení se zakrytými očima. Mějte stále oči zavřené, uvolněné a zakryté dlaněmi. Takto si oči odpočinou mnohem účinněji než jakýmkoliv způsobem, a čím černější barvu vidíte, když si zakrýváte oči dlaněmi, tím více budou oči uvolňovány.



Myšlení má rovněž odpočívat, stejně jako oči, a proto se má člověk stranit záležitostí, které ho silně ovlivňují. Je lépe myslet jen na své oči nebo pokoušet si představovat čern, kterou vidíme, ještě černější a černější nebo dát přednost volnému přelétávání myšlenek na příjemné věci a zajímavé objekty.

Jestliže budete toto uvolňování provádět po 10, 20 nebo i 30 minut 2-3x denně (záleží na závažnosti vašeho případu), brzy zjistíte významné zlepšení zraku. Tato metoda "uvolňování očí dlaněmi" je jedním z největších aktiv přírodní léčby očí.

Houpání

Jsou zde ještě jiné metody, které vedou k uvolňování očí a okolních tkání. Mají vliv na celý nervový systém. Způsobují uvolňování mysli a těla a mimořádně pomáhají zmírňovat napětí v očích.



Takovouto metodou je houpání (viz. obrázek) a provádí se takto: Postavte se zpříma, rozkročení asi na 30 cm, ruce volně podél těla. Co nejvíc se uvolněte a začněte se jemně kývat celým tělem ze strany na stranu. Představujte si, že jste kyvadlo hodin a houpejte se stejně pomalu. Zvedejte při tom střídavě jednu a druhou patu, ale nikoliv zbytek nohy. (Pamatujte, že se má mírně houpat celé tělo, sem a tam, nikoliv jen hlava a trup. Neohýbejte se přitom ani v pase ani v bocích.)

Jemné hýbání nebo kývání má způsobit celkové uvolnění nervového systému a má se praktikovat 2-3x denně po dobu 5-10 minut, anebo alespoň tehdy, když jsou oči unaveny a bolí.

Je výhodné provádět "houpání" před oknem (ale je možné i před obrazem, hodinami apod.). Okno je vhodné také proto, že se jím díváme i na předměty mimo okno (venku) ve směru houpání a tím si zdůrazňujeme zdánlivý pohyb okna v opačném směru. Takto zvyšujeme efekt cvičení. Opačný pohyb objektů v pozadí si dobře uvědomujte. Po asi jednodominutovém houpání s otevřenými očima (dbejte vždy na to, aby byly uvolněné, ne ztuhlé a napjaté) zavřete oči a v houpání pokračujte. Současně si pohyb okna v opačném směru živě představujte. Pak znovu otevřete oči a další minutu se kývejte s očima otevřenými. Střídejte oči otevřené a zavřené. Oči udržujte uvolněné a během houpání jimi mrkejte. Samozřejmě cvičíme bez brýlí.

Mrkání

Normální oko mrká v pravidelných intervalech po celou dobu, kdy je otevřené, aniž si to uvědomujeme. Avšak lidé s vadným zrakem mrkají méně často, vědomě a křečovitě.

Měli bychom si tedy vypěstovat návyk mrkat často a pravidelně a tak předcházet napětí očí.

Učte se mrkat 1-2x za deset vteřin (ale bez námahy!), zvláště při čtení. Přesvědčíte se záhy, že vám to umožní číst déle a s menší námahou.

Sluneční svit

Hodnota slunečního svitu je ve všech případech léčení vadného zraku velmi značná. Lidem s vadným zrakem doporučujeme, aby slunečního záření dopřáli svým očím co nejvíce.

Zavřete oči a vystavte je slunci. Přitom hlavou mírně pohybujte ze strany na stranu, tím zajistíte, aby sluneční záření dopadalo na všechny části v oku se stejnou intenzitou. Provádějte asi 10 minut 3x denně, kdykoliv je to možné.

Tímto způsobem vháníme do očí krev a uvolňujeme svaly a nervy. Nikdy nemají být přítom brýle na očích.

Pohled na slunce

Tento cvik je možno provádět nejvýše 1 hodinu po východu a ne dříve než 1 hodinu před západem slunce, tj. v létě před pátou ráno a po 19. hodině večer.

Z levé ruky vytvořte miskou a přikryjte jí levé oko. Pravým okem se dívejte na "jedna" přímo do slunce, na "dva, tři, čtyři" mrkejte, přitom se stále dívejte do slunce. Totéž opakujte druhým okem. Cvik provádějte každým okem 10x. Znovu zdůrazňujeme, že se nesmí tento cvik provádět po páté hodině ráno a před 19. hodinou večerní. Jinak si zrak poškodíte, nikoliv zlepšíte. Cvik se provádí samozřejmě bez brýlí.

Studená voda

Studená voda je dalším velmi efektivním prostředkem na uvolňování očí a okolních tkání a má se aplikovat takto:

Opřete se o umyvadlovou mísu, ponořte ruce do vody, naberte do dlaní vodu a ze vzdálenosti asi 5 cm šplíchejte rázně vodu do očí (ne však násilně). Opakujte asi 20x, pak mněte zavřené oči 1-2 minuty ručníkem.

Oči velmi významně osvěžíte. Toto je velmi dobrý prostředek také proti únavě očí. Provádějte nejméně 3x denně. Důležité je, aby voda byla studená, nikoliv vlažná.

Kapitola VII.

Pomůcky pro zrak

Paměť a představivost

Smysl zraku je vnitřně spojen s pamětí a představivostí a oba tyto faktory hrají v současném procesu vidění mnohem důležitější úlohu, než je ve všeobecném povědomí.

Známý objekt rozeznáváme vždycky zřetelněji, než nějaký objekt neznámý. Je tomu tak jednoduše proto, že nám přichází na pomoc paměť a představivost. Obraz objektu je do naší mysli vtiskován následkem dřívější asociace a paměť s těmito asociacemi plus obraz nám umožňují objekt vyhledávat snadněji.

Tuto skutečnost si můžeme kdykoliv ověřovat sami na sobě: všichni dovedeme rozeznávat ze skupiny lidí kolem sebe přátele snadněji než lidi cizí. Pro ty, kteří trpí vadným zrakem je tedy velmi důležité, aby kultivovali svou sílu paměti a svou představivost. Provádí se to takto:

Dívejte se na jakýkoliv malý objekt, pozorujte jeho tvar a velikost, objíždějte jeho tvar očima a pak, když jste si jeho obraz ujasnili, zavřete oči a zkoušejte si jej co nejpřesněji připamatovat, jak jen možno. Pak otevřete oči a pozorujte objekt znovu a opakujte vše, jako dříve. Každodenně provádět asi 5 minut, samozřejmě bez brýlí.

Slovo v knize (nebo písmeno ve slově) je někdy ještě výhodnější. Představte si je tak jasně a černě, jak jen můžete, pak zavřete oči, udržujte jeho obraz před sebou a pak oči znovu otevřete. Dívejte se na slovo nebo písmeno, bude se vám jevit černější než dříve - je to důkaz, že se zrak zlepšuje. Toto opakujte několikrát. Pak přejděte na jiné slovo nebo písmeno. Toto cvičení zrak výrazně zlepší.

Zaměřování na střed (centrální fixace)

Centrální fixace znamená vidět nejlépe to, kam se díváme. Může to znít absurdně, ale lidé s vadným zrakem nevidí nikdy nejlépe tam, kam se dívají.

Stálým používáním brýlí se stává centrální část oční sítnice méně schopnou přijímat obrazy než oblast okolní, protože pomocí brýlí se dá využívat jen centrální část sítnice. Důsledkem toho je, že v případě, kdy se člověk s vadným zrakem pokouší dívat bez brýlí, se může lépe dívat stranou svého oka, než jeho středem. Teprve až se dosáhne centrální fixace, tedy až se vizuální síla střední části sítnice vrátí k normálu, je opět možné normální vidění.

Všechny metody, které jsme dříve uvedli, napomáhají zlepšení zraku, ale vedle nich existuje ještě řada dalších. Jednou z nejučinnějších je tato:

Dívejte se na tiskový řádek v knize, pak se zkoncentrujte na jedno zvláštní slovo uprostřed řádku. Pak zavřete oči a představujte si, že vidíte řádek a v něm příslušné slovo mnohem jasněji a s ostřejším obrysem než zbytek. Zbytek řádku

si pak v představách stírejte, jak jen je to možné. Otevřete oči a vše znovu opakujte. Provádějte asi pět minut. Pokoušejte se vidět příslušné slovo jasněji a jasněji a zbytek řádku stále více setřený. Brzy zjistíte, že se slovo stává více a více jasnějším než zbytek řádku - je to jistý důkaz zlepšování zraku.

Se zlepšujícím se zrakem vybírejte místo slova v řádku jen část slova, vybírejte stále menší části slova, až dojdete na jeho jednotlivé hlásky.

Čtení

Předpokládá se, že čtení namáhá oči, zvláště při vadném osvětlení. Ve skutečnosti je však jednou z nejlepších cest jak udržet aktivní a zdravé oči a nemůže nikdy způsobit vadu zraku. Pečujte však o to, aby po celou dobu čtení byly oči uvolněny.

Lidé se zdravým zrakem mohou číst v jakémkoliv světle beze škody, ale oči těch, kdo mají vadný zrak a těch, kdo nosí brýle, se při čtení vždy namáhají. Přesto jednou z nejlepších cest k obnovení normálního zraku je čtení bez brýlí, každý den. Tehdy ovšem, čteme-li správně. Jinak by se zrak opět zhoršoval. Správné čtení znamená čtení bez námahy a dosáhneme jej takto:

Na několik minut si zakryjte oči dlaněmi (provádějte relaxaci), pak vezměte knihu nebo noviny a začněte číst ze vzdálenosti, ve které se vám čte nejlépe. U lidí krátkozrakých by to mělo být 30-15 cm, u dalekozrakých a vetchozrakých pak 60 cm a více. V některých případech extrémní krátkozrakosti se ukáže nutnost číst určitou dobu jen jedním okem, protože vzdálenost pro čtení by mohla být příliš krátká, aby umožnila čtení oběma očím současně. V tomto případě je lépe jedno oko zakrýt, zatímco čteme druhým. Oči střídáme.

Takto přečteme jednu stránku nebo jen půl, případně jen několik řádků nebo i jen několik slov, podle individuálních možností, až do únavy očí. Pak zavřete oči na 1-2 vteřiny a začněte znovu. Při čtení po celou dobu mrkejte. Zjistíte, že tímto způsobem jste schopni číst bez námahy a bez napětí.

Čtení podle tohoto návodu zlepšuje zrak a dodává očím práci, kterou potřebují - vždyť jejich funkcí je dívat se a vidět. Nikdy však nesmí být oči přetěžovány.

Vše bude záviset na jedinci, jak dlouho vydrží při čtení. Ale brzy zjistíte, že je možné dosáhnout dvou až tří hodin čtení bez námahy.

Lidé, kteří jsou na počátku s to číst jen jedním okem, nic neztrácejí. To druhé oko může totiž mezitím odpočívat. Tímto způsobem mohou cvičit čtení delší dobu. Postupně budou rovněž shledávat, že se jejich schopnost vidět zlepšuje, upravuje se jejich ohnisková délka, až se podaří používat obou očí současně. Lidé, kteří mají jedno oko slabší než druhé, měli by častěji cvičit oko slabší. Nikdo s vadným zrakem se nemusí čtení obávat, pokud bude postupovat podle těchto návodů. Budete si stále více uvědomovat, že své brýle budete moci jednou odložit docela.

Kapitola VIII.

Dieta

V posledních letech bylo publikováno mnoho knih a statí o dietě, takže není účelné opakovat všechny podrobnosti. Strava ovlivňuje vznik i léčení očních defektů a proto se zmíníme aspoň o některých zásadách správného stravování.

Jíme, abychom mohli žít. Z toho důvodu přijímá naše tělo potraviny. Jídlo se nesmí stát prostředkem našich tužeb po zpříjemnění života. Mělo by našemu tělu dodat nutné živiny.

Rafinace cukru, chleba a obilnin a konzervace mnohých potravin slouží jen k ukojení choutek. Máme jíst v první řadě potraviny nerafinované, nezbarvené svými důležitými živinami. Umělá a konzervovaná výživa civilizované části světa je zodpovědná za většinu vážných onemocnění.

Praktici přírodní léčby po celém světě dosáhli pozoruhodných výsledků v léčení chorob jako jsou revma, tuberkulóza, cukrovka, nemoci ledvin, nemoci srdce atd. i tam, kde se profesionální medicína vzdala těchto postižených jako nevyléčitelných.

Správná výživa spojená s jednoduchými přírodními prostředky, jako jsou dýchání, koupele, zábaly, vzdušné lázně, je pro zdraví mimořádně závažná.

Nejlepší k jídlu jsou přirozené a nevařené potraviny. Jsou to:

- čerstvé plody (jablka, hrušky, švestky), jižní ovoce odmítá (právem) teorie makrobiotiky
- zelená zelenina: listový salát, hlávkové zelí, špenát, tuřín
- "červená zelenina": mrkev, cibule, brambory, červená řepa
- ořechy nejrůznějších druhů
- sušené plody (datle, rozinky)
- obilí a výrobky z celozrnného obilí a semen (rýže natural, pohanka, jáhly)

S výrobky mléčnými a mlékem nesouhlasí makrobiotika ani nejnovější lékařský výzkum. Dovoleno je jen mléko kozí a ovčí mimo mateřského. S vejci nesouhlasí ani MUDr. Doleček. Ani med není příliš vhodný, je to koncentrovaný cukr.

Výše uváděné potraviny jsou nejlepší možnou základnou pro účinnou životosprávu, a všichni, kteří si cení zdraví nebo jej chtějí získat, se mají starat, aby byly vhodně zastoupeny v jejich denní stravě.

Není důvodu pro to, proč by lidé neměli jíst také maso (včetně ryb), ale mělo by se jíst velmi skrovně a tak čerstvé, jak jen je to vůbec možné (nikoliv tedy zavařené nebo jinak konzervované).

Obilniny jsou rovněž užitečné, 30 - 50% denně, dle makrobiotiky i jógy! K tomuto účelu je nevhodnější celozrnný chléb.

Džemy, dorty, paštiky, bílý cukr, bílé pečivo, cukrovinky, čaj, káva atd. spolu s masem, rybami, nebo vejci 2-3x denně znamenají pro naše tělo zhoubu a jsou ve skutečnosti základnou "všech nemocí". Lidské tělo nemůže tyto potraviny řádně zpracovat a to vede k ucpávání tkání (kůže, svalů, krevních cest), ke dráždivosti nervů a interferuje s funkcemi důležitých orgánů, jako jsou srdce a ledviny.

Velký počet případů vadného zraku způsobuje a zhoršuje špatná životospráva, příliš bohatá na cukry, škroby a proteiny. Pro dosažení normálního zraku je při řadě popisovaných cvičení absolutně nutná revize životosprávy.

Nejlépe je začít den ovocným jídlem. Čerstvé nebo sušené plody jsou nejlepší možnou snídaní. (S ovocem nejzte žádný chléb nebo pečivo.) Mléko, zvlášt studené, se dnes zamítá.

K obědu nebo k večeři se mají jíst v období léčby saláty listové, z celeru, brambor, okurek, mrkve atd. spolu s celozrnným chlebem a rostlinným máslem. Smetana je nejzávadnější tuk. Saláty přichucujte jen citrónovou šťávou a čistým olivovým olejem. Můžete doplnit sušenými švestkami.

Jiným jídlem může být maso, ryba, nebo vejce s dušenou zeleninou. Brambory by měly být vařené ve slupce. Jako druhý chod pak sušené ovoce, ořechy, pečená jablka.

Nekořeňte a při jídle nepijte. Na minimum omezte čaj a kávu. Jezte potraviny co nejčerstvější. (Nikdy nakládané nebo uzené!) Celozrnný chléb neomezuje ani jóga, ani makrobiotika. Jestliže musíte mít odpoledne čaj, tedy velmi slabý a bez cukru.

Tato doporučená dieta udělá brzy zázraky na vašem celkovém zdraví a bude mít vliv i na oči. Když budete současně provádět cvičení popisovaná v dřívějších kapitolách, pravidelně a poctivě, čeká vás příjemné překvapení.

Poznámky:

Pro zlepšení zraku za tmy je významnou hodnotou vitamín A. Nejlepšími zdroji tohoto vitamínu (podle pořadí) jsou: tresčí olej, syrová telecí játra, syrová hovězí játra, syrový špenát, vodnice, sušené meruňky, krémový sýr, petržel, máta, vitamínovaný margarín, velrybí olej, švestky, rajčata, listový salát, karotka, hlávkové zelí, sójové boby, zelený hrášek, pšeničné klíčky, pomeranče, datle, vhodné je kozí mléko, u nás nedostupné.

Nevařená, syrová rostlinná strava obsahuje různé druhy "magnetické energie", která je pro organismus potřebná, neboť se v našem těle mění na životní energii nervovou. Čili: živé rostlinné buňky se mění na živé součásti těla.

Masitá strava působí ledvinové nemoci i různé revmatické záněty kloubů. Příčinou jsou močové kyseliny a jiné mrtvolné produkty ve tkáních člověka. Nestravitelné části potravin procházejí střevy, látky složené z uhlíku a vodíku jsou vylučovány ve formě kysličníku uhličitého a vodní páry plicemi. Ale dusíkaté sloučeniny, které jsou podstatou masitých potravin, jsou vylučovány obtížně.

Jen masožraví živočichové jsou s to vylučovat dusík ve formě kyseliny močové přímo. Studiemi a experimenty bylo prokázáno, že lidské tělo nepotřebuje víc než 5-6 gramů dusíku denně - jeho přebytek se ukládá v těle a působí onemocnění. Proteiny dodávané tělu z masa mrtvých zvířat jsou již značně znehodnocené oproti proteinům, které získáváme v rostlinné stravě. Vegetariáni mají tedy výhodu čistějšího a správnějšího metabolismu.

Zásada z jógické literatury:

4x týdně maso je víc než postačující, 3x denně, jak je zvykem u některých národů, je zcela nerozumné.

Z názorů MUDr. Wolfa (lékařská fakulta UK Praha) připojuji: Vegetariánská strava je velmi zásadotvorná. Skutečně se zdá, že zásadotvornou dietou je možno zvětšit vytrvalost a oddálit svalovou únavu. Je známo, že himalájské kmeny jako Chunzové a Šerpové se udržují v dobré kondici a udivují vytrvalostními výkony právě v důsledku takovéto stravy. Rovněž švýcarští horalé vděčí za svou zdatnost a vytrvalost určitému druhu rostlinné stravy.

Přehledná tabulka kyselin a zásadotvorných činitelů v potravinách: na 100 g potravin je normální roztok s těmito přebytky: (v cm³)

Kyselinotvorné		Zásadotvorné	
Hovězí maso libové	13,91	Mléko kravské	2,37
Rybí maso	14,1	Brambory	7,19
Tvaroh	17,3	Fazole	23,87
Vejce	11,1	Hrách	7,1
Bílek vaječný	5,24	Červená řepa	10,86
Žloutek vaječný	26,69	Zelí	4,34
Pšenice	9,66	Mrkev	10,82
Žito	11,3	Chřest	0,81
Bílý chléb (pečivo)	12,3	Květák	5,33
Černý chléb	7,5	Salát hlávkový	7,37
Ovesné vločky	12,93	Celer	7,8
Rýže	8,10	Rajská jablka	46,3
Růžičková kapusta	9,9	Špenát	13,1
Ořechy vlašské	19,2	Jablka	3,76
Mandle	0,4	Banány	5,56
		Citróny a pomeranče	5,45
		Hrozinky	23,68
		Ořechy lískové	12,1

Mimořádně zajímavý je názor na škodlivost bílého cukru podle knihy Carlsona Wadea "Výživa a duševní zdraví" (New York 1971), z níž uvádím:

"Není dnes patrně choroby, která by způsobovala tolik utrpení, snižování výkonnosti, ztrát času, nehod, rodinných rozvatů i sebevražd, jako hypoglykémie," - pronesl Dr. S. Gyland na zasedání Americké lékařské společnosti v N. Yorku. "Bylo zjištěno, že hypoglykémie vede k alkoholismu,

propadnutí drogám, ke zločinnosti mládeže, k duševním chorobám, k fobiím, k chronické únavě, k astmatu, k alergiím a k řadě dalších poruch."

Je-li hladina cukru v krvi nízká, stane se slinivka břišní, jedna ze žláz s vnitřní sekrecí, příliš citlivou a aktivní. Začne produkovat víc inzulínu, než normálně. To způsobí, že cukr v těle - glukóza, kterou si tělo vzalo z potravy - je spalován v krvi. Proto především trpí mozek jako první symptomy hypoglykémie: únavou, neschopností se soustředit, nadměrným hladem, rostoucí tělesnou vahou, svalovým napětím, nespokojeností, zhoršenou koordinací pohybů, sníženou výkonností a duševními poruchami. Podle Dr. Abrahamsona může nízká hladina cukru v krvi vést k těmto neurotickým a psychickým potížím: psychostenii (posedlost, fobie), neurosthenii (pocit méněcennosti), narkolepsii a psychózám.

Co především zaviňuje, že se hladina cukru v krvi sníží? Je to selhání slinivky břišní, která byla předtím přespříliš podněcována nadměrným požíváním sladkostí, kávy, alkoholu a některých nealkoholických nápojů a škrobů.

Absolutně se vyvarujte cukru, cukrovinek, dortů, koláčů, pudinků, zmrzliny a dalších sladkostí. Žádné špagety, makaróny, nudle. Tabu je káva, čaj, nápoje z koly. Nikdy víno, pivo, destiláty. Můžete: květák, mrkev, celer, kukuřici, okurky, zelí, hrách.

Cukrové opilství: cukr je šidítka, pouhý uhlohydrát, který energii na okamžik vytvoří, ale ihned potom přijde prázdnota. Cukr přispívá k duševní nerovnováze, protože "dělá břečku" z vitamínů B-komplexu při látkové výměně. Nadbytek cukru je hazard s duševním zdravím. U dětí je jedno vážné riziko navíc: vývoj mozku může být zpomalen, zastaven, změněn.

Vzpomeňte si na to, než sáhnete na kliku cukrárny, než rozbalíte bonbón. Metabolismus cukru vyloučí vitamíny, tolik potřebné pro nervy a tělo začne vydávat signál z nouze. Člověk se přejídá, nebo naopak mu nechutná vůbec. Často se postupně zhoršuje paměť, snižuje se schopnost učit se, člověk bývá často duševně nepřítomen, je podrážděný, ztratí vůli vykonat věci, které si předsevzal. Přetížení organismu cukrem může vést k násilnictví. V nejjednodušší formě se tato tendence projevuje jako popírání všeho, odporování všemu, odmítání za každou cenu.

Cukr je umělý výrobek, je to uhlík, vodík a kyslík. Zaživačím systémem proletí jako expres a řítí se přímo do krevního oběhu. Přitom vydatně narušuje normální zdravé pochody v biologickém systému. "Mnoho manželských konfliktů by bylo vyřešeno, kdyby dvojice přešla na dietu bez cukru." Překvapující počet manželek v rozbitých manželstvích trpí nerovnováhou hladiny cukru v krvi. Nápravná výživa tyto příznaky odstraňuje.

Cukr nebuduje energii, ale ničí. Sladké si dopřejte v ovoci a medu. Z oné knihy uvádím ještě zdůvodnění, "proč málo solit".

"Sůl je 'potravinou', která je ve větším množství škodlivá. Žene vzhůru krevní tlak a vyvolává duševní rozrušení. I nespavost. Nadbytek soli zvyšuje dráždivost citlivých nervových tkání, což přináší napětí a nespavost. Neslaná dieta snižuje dráždivost a ve tkáních se objevuje dostatek vápníku, který alkalizuje tekutiny v těle a uklidňuje nervy. Chcete u jídla správný říz? Místo soli lze užít některá koření a cíl je dosažen. Mnoho naruživých pojídačů soli zároveň hodně kouří. Sůl zužuje cévy a omezuje přiměřený přítok krve do mozku, takže zabraňuje plnému prokysličení. Průměr cév se u jednotlivých lidí značně liší. Člověk s velkým průměrem cév v nich má dost místa pro zdatný oběh krve i přes tuk, který se na

stěnách usazuje. Co však člověk s malým průměrem cév a navíc, požívá sůl po hrstech a hulí jak tovární komín! Vyhnete-li se solení, můžete pořádně prospět podstatě svého duševního zdraví!"

Z pera indického autora připojuji:

"Moderní člověk přijal nemocnost za normu své životní existence. Namísto toho, abychom vytvářeli zdravý život, věnujeme mnoho dovednosti a energie péči o rostoucí armádu nemocných. Za asistence veřejného mínění jsme získali přesvědčení, že nemoci jsou pro nás nezbytné a zdraví je nemožné. Avšak funkce lidského těla tu jsou k uchování života. Celý životní proces má cíl zvětšení života. Nemoc není nikdy výsledek správné činnosti lidského systému. Jeho výsledkem může být jedině zdraví. Jestliže se s lidským tělem zachází řádně, pak bude existovat od narození až do nejvyššího věku bez jakéhokoliv onemocnění a v plné radosti z vlastního zdraví..."

V souvislosti se správnou výživou se hovoří také o půstu. Zajímavé vysvětlení tohoto pojmu nalezneme v knize "Praktická jóga" japonského autora Masahiro Oki, který studoval jógické a lékařské vědy v Číně, Tibetu a Indii. Píše:

"Půst pročišťuje tělo i ducha a zvětšuje životní sílu. Množství chorob je výsledkem obecně rozšířeného zvyku přejídání. Mnoho lidí nejenže jí příliš mnoho, ale rovněž jí věci, které jsou pro tělo jedovaté. Na základě těchto skutečností je až překvapující, že lidé nejsou nemocni ještě častěji. Půst odstraňuje komplikace tím, že vylučuje z těla škodlivé látky, nervový systém funguje lépe. Vnitřní klid ulevuje nervovým nepořádkům a povzbuzuje tvoření všeobecných emocí. Je však nutné porozumět následujícím bodům:

- 1) Kdo se hodlá postit, nesmí nikdy s jídlem ustat najednou, především, je-li takový člověk těžkým jedlíkem po řadu let. Takový musí postupně redukovat množství svého jídla a počet jídel každý den až na jedno. Při redukci množství, musí ponechat jídla, která mu budou užitečná. Nejlepší je zelenina.
- 2) Půst musí být doprovázen činností, která uklidňuje ducha. Jeden z důvodů vysoké úmrtnosti během hladomoru je duševní zmatek hladových lidí, který aktivuje mozkové vlny do škodlivého rozsahu. Postění musí být radostné.
- 3) Musíme se naučit následujícím charakteristikám správného jógického postění:
 - a) Postění musí být doprovázeno cvičením a zvyklostmi, jako je tomu u každodenní normální činnosti.
 - b) K zamezení neradostným reakcím se musí metoda půstu shodovat s individuální osobou a povahou nemoci, jež se má léčit, jestliže je cílem půstu vyléčení.
 - c) Příprava na půst a návrat k normálnímu jídlu se u různých lidí odlišuje. Návrat k normální životosprávě je obzvláště důležitý.

Všeobecně lze říci, že je nerozumné se postit bez určitých jógických cvičení a bez vedení kvalitním instruktorem. Ačkoliv se to zdá být jednoduché, je půst ve skutečnosti komplexní záležitostí. Nedá se stručně popsat."

Na závěr kapitoly o stravě uvádím ještě očištnou jógickou dietu. Jejím principem je především vnitřní očista střeva zažívacího ústrojí. Při této dietě se

konzumuje vařená pšenice v množství asi 15 dkg denně a k ní přiměřené množství syrového ovoce a zeleniny. Nesmí být použito cukru, soli, tuku ani jiných přísad. Pije se voda nebo bylinné čaje, zvláště máta peprná. Dieta se provádí tak, že večer se očištěná pšenice zalije vodou, do rána značná část vypustí klíčky. Ráno se voda slijí a pšenice se dá vařit do změknutí, tj. asi 1 hodina v přetlakovém hrnci, v normálním déle. Jí se ráno, v poledne a večer. Zeleninu a ovoce lze rovněž vhodně servírovat. Denně se ovšem cvičí! Vedle dobrého pročistovacího vlivu a ozdravení znamená tato dieta také značné snížení osobní váhy a to až o 1 kg denně.

Kapitola IX.

Jak provádět léčení

Každá hodnota, kterou je nutno vytvořit, si vyžaduje určitou námahu. Výjimkou z tohoto pravidla není ani úsilí o získání normálního dobrého zraku.

Svůj denní režim si musíme upravit tak, abychom byli schopni provádět všechny předepsané cviky. Odměnou má být navrácení dobrého zraku. Brýle pak budeme moci založit mezi své osobní památky a kuriozity na ukázkou přátelům, že jsme zvítězili nad svou fyzickou neschopností.

Prvním požadavkem v léčbě je důvěra v účinnost léčebného postupu. Příručka H. Benjamina by nikdy nebyla napsána, kdyby se autor nedostal do kontaktu s metodami Dr. Batese, jejichž pomocí získal východisko z perspektivy totální slepoty - měl již dvacet dioptrií. Batesovou metodou si pomohl tak, že mohl vystačit bez brýlí. To vše v situaci, kdy klasická lékařská věda už pro něho nemohla učinit nic.

Výsledky léčby, jejíž účinnost je doložena na mnoha místech světa, závisí na závažnosti vady nebo choroby, jejím trvání, individuálním temperamentu člověka i na svědomitosti, s jakou se bude léčbě věnovat.

Mějme stále na mysli, že jakmile jednou brýle odložíme, nesmíme oči přetěžovat. Zdraví očí obnovíme nejen pomocí cviků této knihy, ale i vyvarováním se duševního i fyzického přepětí během pracovního dne. Jinak bude léčba pomalá, v určitých případech se může i zcela zastavit.

Několik příkladů chorobopisu

Krátkozrakost (myopie)

Dvacet šestiletá učitelka trpěla krátkozrakostí, nosila brýle od svých deseti let a během dalších let je stále měnila za silnější. Byla značně nervózní, ustavičně rozzlobená, náladová a měla sklon k "dennímu snění". Její strava byla příliš bohatá na škroboviny, cukr a proteiny a měla nedostatek minerálů a vitamínů. Svaly na hřbetě a krku měla staženy důsledkem souvislého napětí nervového systému. Brýle nosila šestnáct let.

Byla jí doporučena úprava stravy a duševní relaxace. Brýle nosila jen do práce a doma si zvykla bez nich. Každé ráno prováděla 5 minut cviky na uvolňování krku. Kdykoliv se myla, vždy si oplachovala oči studenou vodou.

Během poledne si našla čas na dvacetiminutové "uvolňování dlaněmi" a 10 minut na "houpání". Každý večer po práci prováděla další půlhodinové "uvolňování dlaněmi" a 10 minut "houpání". Svou paměť stejně jako představivost kultivovala díváním se na slova a písmena (bez brýlí ovšem) a představovala si je se zavřenými očima.

Zpočátku četla bez brýlí 15 minut denně, tuto dobu brzy prodloužila až na jednu hodinu, později na dvě hodiny. Přitom nezapomínala na mrkání a oči

nechávala odpočívat po každých pěti řádcích. Při čtení postupně držela knihu stále ve větší vzdálenosti od očí, aby je přinutila k prodloužení jejich ohniska. Během četby se zastavovala, aby procvičovala svou centrální fixaci představováním si písmen ve slově jasněji než zbytek slova. Se zavřenými očima si představovala v paměti písmena a zbytek slova nechávala vymizet. Pak znovu otevírala oči a postup několikrát opakovala. Oční svaly procvičovala ve vlaku při cestě do práce každé ráno. Kdykoliv k tomu byla příležitost, nechávala na zavřené oči dopadat sluneční paprsky, vždy po dobu 10-ti minut.

Zrak se jí zlepšoval tak rychle, že již mohla chodit po ulici zcela bez brýlí. Ve škole používala brýle slabší a nakonec je odložila docela.

Dalekozrakost

Čtrnáctiletý hoch byl dalekozraký následkem komplikací při léčení spály ortodoxním léčebným postupem. Brýle nosil šest let.

Rodiče ho převedli na přírodní léčbu. Cvičil krk každý večer a ráno, oči si oplachoval studenou vodou. Brýle nosil už jen ve škole. Na zbytek dne je mohl odložit. Když svítilo slunce, vystavoval mu vždy na 10 minut zavřené oči. Ráno a večer prováděl 15 minut "uvolňování dlaněmi" a procvičoval oční svaly. Každý večer četl z knihy tak nablízko, jak jen mohl vidět bez námahy, po každých pěti řádcích nechával oči odpočívat, mrkal pravidelně a regulovaně po celou dobu a bez námahy. Zjistil, že takto může číst dost dlouhou dobu a postupně byl schopen číst už i z normální vzdálenosti (tj. asi 35-40 cm). Po několika měsících přestal nosit brýle i ve škole. Neustále však nechával oči odpočívat, aby se neunavily a byly stále uvolněné. Za pár dalších týdnů se zrak vrátil k normálu.

Astigmatismus

Třicetiletý úředník nosil brýle deset let. Jeho neduh je způsobován nestejným tahem svalů, které obklopují oční bulvu a dále je důsledkem nesprávné životosprávy. Jeho situace je zhoršována prací za umělého osvětlení. Ucpané a stažené svaly jsou souvisle napjaté. Nošením brýlí se jeho oči ještě zhoršují. Stále je musí měnit za silnější.

Byla mu doporučena pročišťovací dieta a cvičení očních svalů. Podle pokynů, uváděných v této příručce, reviduje svou životosprávu. Denně třikrát po dobu 10-ti minut provádí "uvolňování dlaněmi" a cvičí oční svaly. Provádí rovněž cvičení krku - ráno i večer, oči si často oplachuje studenou vodou. Doma brýle odkládá.

Oči povzbuzuje čtením bez brýlí, pravidelně mrká, pravidelně odpočívá. Zlepšuje svou paměť a představivost díváním se na písmena, představuje si je při zavřených očích. Tímto způsobem se mu zrak rychle zlepšuje a zakrátko je s to pracovat několik hodin denně bez brýlí. Postupně se mu zrak upravil natolik, že viděl normálně.

Vetchozrakost (stařecká dalekozrakost)

Čtyřiapadesátiletý obchodník brýle nikdy nenosil. Stav zraku mu však vadí v práci. Jeho potíže jsou způsobovány nesprávnou výživou - konzumuje hlavně proteiny a pečivo (salám a housku) a k tomu pije kávu a kouří.

Byla mu doporučena změna stravy, cvičení a úprava životosprávy. Dvakrát denně prováděl po 15-ti minutách "uvolňování dlaněmi" a pak procvičoval oční svaly. Na to četl noviny tak zblízka, jak jen dokázal bez napětí. Nezapomínal na mrkání. Prodlužoval dobu čtení podle toho, jak se mu zrak zlepšoval. Ráno i večer procvičoval krk, oči si oplachoval studenou vodou několikrát denně. Po třech týdnech od začátku léčby se mu vrátil zrak téměř do normálního stavu. Po dalších několika týdnech byl již zcela uzdraven.

Šilhavost

Sedmiletá Molly měla na levém oku vnitřní šilhavost, jako následek léčby dětské paralýzy obvyklým lékařským způsobem, při němž svaly oka částečně atrofovaly. Strava jí byla upravena na ovoce a saláty, absolvovala kurs se cvičením páteře. Tento postup spolu s častým zastiňováním zdravého pravého oka umožňoval, aby se více zatěžovalo slabší oko, a stal se téměř zázrak.

Dvakrát denně musela provádět uvolňování dlaněmi, procvičovala oční svaly a byla vedena k tomu, aby četla levým okem tolik, co jen bylo v jejích silách (s častými odpočinků). S chorým okem se prováděly rozmanité cviky se zastiňováním pravého oka. Cviky se skládaly z pohledu na pero, které bylo drženo před okem a pohybovalo se jím, hlavně směrem doprava, aby se oko vychylovalo na vnější stranu co možná nejdále. Tento cvik se prováděl jednu až dvě minuty každý den. Perem se pohybovalo dozadu a dopředu, zvláště ve směru opačném než bylo šilhání. Pacientka jej musela pečlivě sledovat.

Po dvou měsících od začátku léčení se postižené oko zcela spravilo a o hodně lepší než dříve bylo i celkové zdraví dívky.

Šedý zákal

Padesátišestiletá paní trpěla šedým zákalem v obou očích. Čekalo se, jak tomu bývá při klasické léčbě zvykem, až šedý zákal "dozraje", aby mohl být odstraněn operací.

Mezitím se paní doslechla o přírodní léčbě a rozhodla se učinit pokus, zda je možné se této operaci vyhnout.

Příčina šedého zákalu je v zanášení čočky odpadovými produkty, které vznikají při špatném metabolismu. Šedý zákal je příznakem toho, že tělo je přeplněno jedy, které jsou akumulovány obvyklými cestami, a to závadnou životosprávou a špatným vyměšováním.

Paní proto přešla na velmi přísnou přírodní stravu, dbala pečlivě na každodenní pročišťování střev a bylo jí doporučeno ošetření páteře.

S ohledem na její zrak měla provádět dvakrát denně uvolňování dlaněmi, po kterém následovalo cvičení očních svalů, ráno a večer prováděla krční cviky. Oči

si často oplachovala studenou vodou a vystavovala je slunci, kdykoliv to bylo možné, vždy 10 minut dvakrát denně. V průběhu měsíce zjistila, že se jí zrak zlepšuje, právě tak i její celkový zdravotní stav, takže mohla rozšířit množství očních cviků. Každý den četla, procvičovala paměť, představivost a centrální fixování. Těšilo ji, že se jí zrak ustavičně zlepšoval.

Po šesti měsících se ukázalo, že přírodní léčba jí nejenže zcela napravila zrak, dodala jí také novou chuť k životu celkovým zlepšením zdravotního stavu.

Zvláštní poznámka

Výše uváděné příklady představují obvyklý druh zrakových vad a vyskytují se všeobecně. Je nutné si však uvědomit, že nejen pro ně je vhodná přírodní léčba. Pomocí těchto metod lze napravovat i mnoho jiných očních vad, mimo barvoslepost, noční slepotu, oční kmitání (mystagmus) a tupozrakost. V těchto případech jsou zde výše uváděné metody neúčinné.

Odlupování sítnice

Tento neduh může vzniknout nárazem, nehodou nebo jako důsledek extrémní krátkozrakosti a po nošení velmi silných brýlí. Z přírodní léčby se ukázalo jako do jisté míry účinné uvolňování dlaněmi po hodně dlouhou dobu. Pro tyto případy jsou však zde uváděné metody rovněž neúčinné.

Plovoucí skvrny před očima

Často bývají následkem nemoci ledvin. Vyžadují si dietní léčbu. V jiných případech jsou způsobeny přítomností částic z odpadu buněk nebo trosek ve sklivci oka. Ve skutečnosti nejsou žádným patologickým příznakem, ale přesto jsou často překážkou vidění a působí obtíže. Těm, kdo trpí tímto neduhem radíme, aby nezapomínali na dietu (Dr. Bates uvádí, že je užitečný "Silica" ve formě biochemických solí.).

Noční slepota

Podle současných výzkumů je způsobována nedostatkem vitamínu A. Proto by se mělo věnovat víc pozornosti potravinám s jeho obsahem.

Kapitola X.

Příčiny očních neduhů

Nemoci očí a vadný zrak spadají do dvou zcela odlišných kategorií. Oční nemoci jsou výsledkem patologických změn rozmanitých očních struktur jako následek funkčních nepořádků jak v samotném oku, tak v celém lidském těle.

Vadný zrak není však jen následkem takových patologických změn, ale ještě i neschopnosti oka jako celku vhodně se akomodovat pro jeho instinktivní akt vidění. Krátkozrakost, dalekozrakost atd. jsou vady vidění. Šedý zákal, glaukom, iritis jsou nemocemi oka.

Mnoho očních nemocí se zřejmě prolíná s procesem vidění a někdy dokonce řádnému vidění zabraňují. Nelze ale směřovat případy, kdy oko není s to dobře si promítat různě vzdálené objekty na sítnici se skutečně vadným zrakem.

U zdravého člověka se může vyvinout vadný zrak, jehož příčinou bývá duševní napětí. Ale pro vývoj očních neduhů to již musí být něco mnohem horšího. Nesmíme zapomínat, že oko je součástí lidského těla a jako takové se také podílí na jeho funkčních nepořádcích, které se týkají celého lidského organismu. Když tedy zjistíme skutečnou příčinu očních nemocí, pak je to rozhodující okolnost pro postup léčení.

Ortodoxní léčení je založeno na nesprávných předpokladech, jako např. místní podráždění očí, prodlužované oční napětí atd. Takové faktory určitě také hrají svou úlohu při vzniku očních neduhů, ale mají jen sekundární význam. Původ očních neduhů je v celkovém tělesném stavu člověka a jeho zdravotní minulosti.

Dnes je možno tvrdit, že žádný člověk, který má skutečně dobré zdraví, nemůže onemocnět zánětem spojivek, šedým zákalem apod. Snížená vitalita a otrávený krevní oběh jako následek špatné životosprávy a všeobecně špatného života jsou vždy kořenem všech obtíží. Klasická léčba tento fakt často podceňuje. Proto je léčení takových neduhů často nedostačující. Přírodní léčba a jediné ona může člověka zbavit nemocí celkovým očistěním jeho tělesného systému.

Jestliže člověk s očním neduhem uvěří, že musí dát do pořádku celé své tělo, již tím se dostává na cestu k vyléčení.

Šedý zákal a jeho léčení

Šedý zákal (cataract)

Ihned za duhovkou je umístěna oční čočka, přes kterou prochází světlo dovnitř oka. U šedého zákalu se čočka stává neprůhlednou a se zhoršováním choroby je přístupu světla do oka stále více bráněno. Konečným stádiem je slepota. Odstranění čočky (nebo její části) chirurgickým zásahem je považováno za jediné východisko.

Když se zjistí, že se u člověka začíná vytvářet šedý zákal, zpravidla se již nic nedělá pro zamezení budoucího vývoje. Lékaři čekají, až je šedý zákal "zralý" (což může trvat i několik let) a pak je odstraňován operací. Přírodní léčba se pokouší odstraňovat příčiny neduhů, nikoliv následky. Je známo, že lidé, kteří trpí cukrovkou nebo Brightovou nemocí, onemocní někdy šedým zákalem. Kořenem pro vznik šedého zákalu jsou toxické okolnosti v organismu nemocného člověka, v důsledku závadného stravování a všeobecně špatného způsobu života. Zácpa s dlouhým trváním je téměř vždy předběžným činitelem, obzvláště s jinou velmi toxickou okolností, a tou je revmatismus.

Proud krve nemocného člověka je plný toxických látek, které se roznášejí po celém těle. Jestliže je oční čočka následkem napětí a přetížení nebo místního dráždění apod. oslabena (sklon k závadné situaci), začnou toxické látky osudově působit právě tady.

Šedý zákal je tedy toxické zanášení oční čočky, které trvá řadu let. (Pokud se vyskytne šedý zákal u dětí, pak je to často výsledek onemocnění matky cukrovkou v průběhu jejího těhotenství.)

Jestliže jsme dovolili šedému zákalu, aby se vyvíjel po mnoho let a "hluboce se zakořenil", pak často nepomůže už nic jiného, než odstranění operací. Jestliže je však šedý zákal v počátečním stádiu, je tu ještě možnost se jej přirozenými prostředky zbavit. I ve velmi pokročilých případech lze často zabránit tomu, aby nenastalo větší zhoršení. Přírodní léčbou je možné provádět očistu krve a tkání tak, že se šedý zákal v některých případech zcela vytratí, u jiných případů je možno zamezit nejhoršímu.

Léčení šedého zákalu

"Je to sice velmi podivné, ale když píší tuto stať," uvádí H. Benjamin, "dostal jsem kopii *The Homeopathic World* od pana Barkera, vydavatele, který zde uvádí vlastní zkušenosti s léčením šedého zákalu přírodní léčbou, po tom, co byl ujišťován vedoucím očním lékařem, že od slepoty ho může zachránit jediné operace."

Sděluje: Před několika lety jsem přišel ke svému očnímu lékaři ve West Endu, aby mi vyšetřil oči. Běžné testy se čtením nebyly uspokojující. Pak velmi zkušený oční lékař zkoumal můj zrak ophthalmoskopem. Po několikrát otálení a dívaje se na mne rozpačitě řekl: "Obávám se, že je to periferiální neprůhlednost v obou očích." - "Dobrý bože, to je šedý zákal!" Nemohl jsem to pochopit...

...Nenavštívil jsem jen jednoho očního lékaře, ale hned pět nebo šest, které moji přátelé vysoce doporučovali. Prvý muž mi přímo řekl, že mám šedý zákal v obou očích a že se nedá nic jiného dělat, než jej operovat. Také, že je neduh stejně silně vyvinutý na obou očích, takže zrak stejně ztratím. Informoval mne, že není jiný druh léčení pro šedý zákal než operace. Oční kapky nebo masti, které by mi mohli dát, že jsou stejně neúčinné. Všichni specialisté postupně přiznávali, že mi nemůže pomoci nic než operace...

Když jsem dostal nové brýle a zjišťoval, že se mé oči neustále zhoršují, přišel jsem jednoho dne do styku s mužem, který na sobě zkusil metody přírodního léčení očí. Tento muž mne přesvědčil, abych navštívil praktičku nejnovějších metod očního léčení. Ta můj zrak prozkoumala a řekla mi, že doufá, že se mi zrak zlepší, kdybych se rozhodl provádět její léčebný postup.

Poslouchal jsem víc o tomto léčebném postupu s nejhlubší skepsí. Avšak tonoucí se chytá i stébla. Rozhodl jsem se tedy provádět pokyny oné paní. To se stalo asi před osmi měsíci...

Změna, kterou jsem zjistil u svého zraku, byla výrazná. Mohl bych ji popisovat málem jako zázrak. Doposud jsem byl na svých čtyřech brýlích absolutně závislý. A nyní - brýle na dálku jsem odložil již před několika měsíci. Ale i dále jsem zkoumal napětí očí, zda se bez brýlí obejdu. Nyní pociťuji značné napětí v očích, jestliže se pokusím brýle užít.

Pokud se týká čtení, pak jsou mé pokroky více než znatelné. V dobrém světle mohu číst knihu bez brýlí, jestliže je typ písma střední velikosti nebo například noviny *The Times* čtu 1-2 hodiny zcela bez únavy. Když jsem se vracel z kontinentu do Anglie, četl jsem ve vlaku 4-5 hodin souvisle a brýle jsem nechal v kapse.

O několik měsíců později si pan Barker zavolal specialistu, který mu předtím dělal vyšetření, aby mu znovu oči prohlédl. Ohromený lékař mu řekl: "Tomu já vůbec nemohu rozumět. Vaše oči se od té doby, co jsem vás viděl naposledy, zlepšily jako zázrakem. Jejich stav by měl být značně horší, vždyť již máte hodně přes 60 let! Teď už nemusíte nosit brýle, které jsem vám poslední léta předepisoval! Jsou pro vaše oči příliš silné..."

Tak to jsou zkušenosti pana J. Ellise Barkera, muže, který je široko-daleko znám, který nikdy jen tak něčemu neuvěřil, zvláště co se týká zdraví. Jistě tedy jeho experiment s nejnovějšími metodami léčení očí povzbudí i jiné postižené šedým zákalem a jinými očními defekty, aby se aspoň přesvědčili, co v jejich případě mohou tyto léčebné metody způsobit.

Tedy léčení šedého zákalu: uvolňování dlaněmi, houpání, cvičení krku, procvičování očních svalů a další metody pro uvolňování očí, jak byly uváděny v předchozích kapitolách této příručky. Člověk jim musí věnovat maximum času, který si během dne může dovolit.

Pak je tu pročišťování těla od toxických látek, které jsou zodpovědné za vznik šedého zákalu.

Zahájíme půst v délce od tří do pěti dnů, nejlépe pitím pomerančové šťávy, vody neb obojího a to s ohledem na věk a vitalitu pacienta. Po tomto počátečním postění by měla nastoupit dieta podle dále uváděného návodu a to dalších 10-14 dnů.

- **Snídaně:** pomeranče nebo grapefruity
- **Oběd:** syrový salát podle možností ročního období (v pěkné úpravě). K ochucení salátu používejte olivový olej a citrónovou šťávu. Žádný ocet.
- **Dezert:** hrozinky, namočené švestky, fíky nebo datle.
- **Večeře:** znovu syrové saláty nebo 1-2 zeleniny dušené v jejich vlastní šťávě, například špenát, hlávkové zelí, květák, karotka, vodnice. (Brambory ne!)

Nesmí se přidávat žádný chleba ani nic jiného. Jinak je hodnota diety ztracena.

Večeři je možno zakončit několika ořechy nebo sladkými plody, jako jsou jablka, hrušky, grapefruity apod.

Po 10-ti až 14-ti dnech výše uváděné diety může pacient s šedým zákalem začít s plnou dietou podle tohoto popisu:

- **Snídaně:** jakékoliv čerstvé ovoce, které se vyskytuje během sezóny (mimo banánů)
- **Oběd:** hodně pestré saláty s celozrnným nebo křupavým chlebem (v originále *Ryvita*) a máslo. Nebo pečené brambory ve slupce s máslem.
- **Večeře:** 2-3 dušené zeleniny (jiné než brambory) a sice s vejcem, sýrem, nebo s ořechy. Grilované nebo dušené ryby 1x týdně, kuře 1x týdně. Žádné jiné maso!
- **Dezert:** pečená jablka, dušené švestky, nebo jiná čerstvá zelenina.

Krátký půst a perioda s omezenou dietou by se měla opakovat asi 2-3x do měsíce po tom, co se s léčením započalo, a pak znovu za 3 měsíce, jestliže je to nutné. Střeva se mají pročišťovat každý den (zde je výhodný příslušný jógický cvik, uvedený v závěru příručky). Během postění i déle se často sprchujte teplou vodou. Je to velmi důležité! Každodenní osušování těla do sucha a mnutí je velmi užitečné pro zesílení účinku tělesného vylučování. (Benjamin doporučuje užívat koupele s "Epsomovou solí" 2x týdně, dává se 2-3 libry – 800 až 1200 g - do lázně horké vody - název soli podle anglických lázní poblíž Londýna.)

Je rovněž velmi prospěšné oplachovat zavřené oči ráno a večer teplou vodou s obsahem Epsomové soli. (Oči musejí být dobře zavřeny.)

Pravidelně cvičte na čerstvém vzduchu nebo venku. Stejně tak jsou pro toto léčení důležité procházky, které by se neměly zanedbávat. Jestliže provádíte zde uváděnou eliminační léčbu spolu s očním cvičením svědomitě, budete brzy za své úsilí odměněni znatelným zlepšením zraku. Avšak v každém případě se vyplatí trpělivost a vytrvalost, a to jak pro oči, tak pro celkový zdravotní stav člověka.

Dieta je snad ze všeho nejdůležitější. Čím více se bude strava skládat z ovoce a zeleniny, potravin pročišťovacích, tím lépe. Nikdy nejezte bílé pečivo, cukr, pudinky, paštiky a těžká jídla, žádný silný čaj nebo kávu. Žádné alkoholické nápoje, koření, nakládané zeleniny, omáčky, nebo jiné pomůcky pro "trávení".

Upozornění: Lidé starší a ti, kteří mají chatrné zdraví, by neměli provádět žádné tvrdé postění ani intenzivní dietní léčbu bez porady s kompetentním odborníkem. Ti, kdo mají potíže se srdcem, by měli být rovněž při dietě opatrní. Lidé s vadným srdcem nemohou provádět teplé koupele s Epsomovou solí. Po každé koupeli očí s Epsomovou solí by se měly oči velmi pečlivě umývat studenou nebo ochlazenou vodou.

Šedý zákal a makrobiotika

Šedý zákal se vyvíjí dlouhou dobu a jeho příčinou je všeobecně "expanzivní způsob stravování", což zahrnuje kávu, cukr, citrusové plody, silné drogy, mléčné produkty apod. Další okolností je přemíra živočišných tuků z konzumace masa, vajec, sýrů, másla a dalších mléčných potravin. Ke zmírnění nebo i léčení šedého zákalu se vyhněte těmto potravinám a začněte se standardní makrobiotickou životosprávou.

Pomáhají také obklady z teplé vody nebo teplého čaje *Bancha*, přikládáné na oči 5-6x za den. Doporučuje se kapat do očí 1-2 kapky filtrovaného sezamového

oleje, k urychlení snížení vlivu Jin. Takto se podle M. Kušihho dá vyléčit šedý zákal během 3-4 měsíců.

Zánět spojivek a jeho léčení

Zánět spojivek je velmi rozšířeným neduhem. Je způsoben zanícením vnitřních částí očních víček.

Hlavním jeho příznakem je zčervenání a oteklost víček, které je někdy provázeno pocitem, jako by do oka spadlo zrnko písku nebo prachu. Často je s tím spojeno velké slzení a ve vážnějších případech se tvoří hnis.

Lékařský nález říká, že zánět spojivek je výsledkem infekce nebo zvýšené oční námahy. Je zřejmé, že prodloužená práce za umělého osvětlení nebo intenzivní užívání očí způsobuje zvýšenou dispozici pro oční nemohy. Ale kořeny jsou v celém lidském organismu a svým původem to jsou všeobecné katarální podmínky člověka.

Není možné, aby se zánět spojivek vyvinul u člověka, který nemá následkem vadného stravování toxikován vnitřní organismus. Ten, kdo trpí zánětem spojivek, trpívá též nachlazením a jinými katarálními potížemi. A jako je katar patologickým jevem v podstatě spojeným se sliznicí spodní části nosu, tak zde to znamená jeho další rozšíření na sliznicovou část očních víček. To je celé "tajemství zánětu spojivek". Namáhání očí působí zeslabování jejich odolnosti a zánětu spojivek svým způsobem pomáhá.

Masti a kapky nepomohou, neléčí-li se celá tělesná soustava. Pacient se záněty spojivek obvykle konzumuje příliš mnoho jídel škrobových a sladkých ve formě bílého pečiva, rafinovaných obilnin, pudinků, paštik, džemů, cukroví a množství masa a jiných proteinů, tučných jídel, pitím příliš silného čaje nebo kávy, hodně solí, koření apod. Jeho nedobrý stav podporuje ještě celkový "uštvaný" život a přetěžování očí při špatném světle nebo jiná nevhodná námaha očí.

Z toho, co jsme uvedli, je zřejmé, že trvalé osvobození od zánětů spojivek umožní jedině důkladná vnitřní očista organismu pacienta a převzetí rozumné životosprávy. Pacient s takovýmto onemocněním musí vzít léčení do svých rukou a začít bez odkladů takto:

Nejlépe je začít dietu výlučně s čerstvým ovocem po dobu 7-mi až 10-ti dní. Pro tuto dietu je vhodné jakékoliv čerstvé ovoce, které se vyskytuje během sezóny, jako jsou jablka, hrušky, grapefruity, pomeranče atd., ale již ne banány ani žádný jiný druh jídla. Smí se pít jedině voda, ať již studená nebo teplá.

Ti, kdo mají potíže ve značně pokročilém stádiu, by měli provádět tuto čistě ovocnou dietu alespoň 14 dní, nebo ještě lépe, měli by se postit 4-5 dní a po tomto postění na dalších 14 dní zavést omezenou dietu, jak bylo uvedeno v předchozím pojednání o šedém zákalu.

Plně ovocná dieta nebo půst a omezená dieta (je na vás, pro co se rozhodnete), by se měla provádět takto:

- **Snídaně:** čerstvé ovoce, (jen malá) sklenice teplého mléka.
- **Oběd:** hodně salátu s celozrnným chlebem a rostlinným máslem. Na trochu hrozinek nebo datlí.

- **Večeře:** dvě nebo tři dušené zeleniny buď s vejcem, sýrem, nebo rybou. Jiné maso jen velmi příležitostně (brambory pečené ve slupce 2x týdně).
- **Druhý chod:** švestky, pečená jablka, nebo trochu čerstvého ovoce.

(Poznámka: K výše uváděným jídlům žádné přílohy, ale jestliže to uznáte za vhodné, pak je možné zaměnit oběd za večeři.)

V mnoha případech bude dobré, aby pacient dodržel další krátká (2-3 dny) období s plnou ovocnou dietou v měsíčních intervalech po dobu dalších několika příštích měsíců.

Ti, kteří začali s půstem a omezenou dietou, budou potřebovat vše zopakovat ve 2-3 měsíčních intervalech, dokud se jejich stav nezlepší.

Ve všech případech je třeba starat se o čistotu střev a často se sprchovat. (Čištění tlustého střeva má pro odstraňování očních neduhů větší význam, než si většina lidí představuje.)

Veškerá opatření, která zajišťují dobrý stav organismu člověka, jsou užitečná k uváděnému léčení, ať již je to ranní vytírání do sucha, mnutí, každodenní cvičení včetně dechových cvičení. Čerstvý vzduch a cvičení venku nelze přehlížet. Žádné přejídání!

Vystavujte zavřené oči slunečním paprskům, kdekoliv je to jen možné. Při zánětu spojivek to také pomáhá. Ale neužívejte k léčení žádné oční masti. Bez nich to jde totiž také!

Vyhýbejte se přílišnému čtení a práci při umělém světle. Cvičení pro uvolňování očí, která jsou v této příručce popsána, by se měla provádět s další, zde uváděnou léčbou. Uvolňování dlaněmi je u zánětu spojivek obzvláště důležité. Pacient by je měl provádět 10-15 minut několikrát denně, kdykoliv je to možné.

Dodržujte dietu. Vzdejte se bílého pečiva, cukru, masa, rafinovaných moučných jídel, silného čaje apod. Většinu každodenní stravy musí tvořit čerstvé ovoce a saláty. Jinak nelze vyloučit kataraktní jedy jako pozadí zánětu spojivek, nebo nebezpečí jejich návratu.

Glaukom a jak jej léčit

Glaukom (zelený zákal)

Glaukom je oční onemocnění, které se vyznačuje zvýšeným napětím v oční bulvě jako výsledek zvýšeného množství tekutiny v oku. Oko se stává na omak tvrdým. Jeden z prvních projevů glaukomu je tvorba barevných kruhů okolo vzdálených objektů, když je pozorujeme v noci. Duhovka je vytlačována dopředu a v hlavě pociťujeme konstantní bolest, stejně jako ve spáncích, na čele a v jiných částech hlavy blízko oka. Vidění se postupně zhoršuje. Nakonec může následovat slepota, jestliže se v dřívějším stádiu neprovedou správné zákroky.

Lékařská věda uvádí za hlavní příčinu glaukomu přílišné napínání očí nebo prodloužovanou práci za špatného osvětlení, jako příčinu onemocnění někdy připouští vyčerpanost a uštvanost. Ve skutečnosti je však příčina značně hlubší. Hlavní příčinou je přesně to, co u šedého zákalu. Je to vysoký toxický stav

organismu člověka jako následek jeho nesprávných návyků v jídle a jeho všeobecně špatný život. K tomu přistupuje léčení neduhů nožem a drogami po značné časové období. Oční napětí je již jen dodatečným faktorem.

Klasickým léčením glaukomu je operace, aby se ulevilo vnitřnímu tlaku v oku. Přitom se však nic nedělá pro odstranění příčiny nadměrného množství tekutiny. Není zde záruka, že se neduh po operaci nevrátí, nebo že nebude napadeno druhé oko. Pokud neporozumíme důvodu pro nadbytek oční tekutiny, pak skutečné léčení není vůbec možné a operace je považována za pouhé zmírňování obtíží. Skutečné léčení glaukomu nabízí právě přírodní léčba.

Glaukom je onemocněním, při němž je v oku nadbytek tekutiny jako výsledek nesprávného odvodňování oka po ucpaní očních tkání. Když se objeví mnoho tekutiny v jiných částech těla, konstatujeme, že je to výsledek nesprávné funkce systému, čili je to špatná schopnost vyměšování. Přílišné množství tekutiny v oku není výjimkou z pravidla. Je následkem vysoce toxických podmínek v organismu plus ještě nedokonalého místního odlučování v oku. Přepínání oka, přílišná jeho námaha za špatného světla atd. jsou příčinami vedlejšími. Vyčerpanost a uštvánost jako následek přepracování, výstřelky všech druhů mohou vytvářet podmínky pro glaukom, který se u pacienta objeví obvykle v pozdějších letech.

Léčení glaukomu přírodní léčbou se neliší od léčení jiných chorob, u nichž se jedná o vysokou toxicitu. Pacient může provádět léčení snadněji, stejně jako u šedého zákalu. Výsledek bude dobrý v raném stádiu nemoci. Případy velmi pokročilého glaukomu se léčí velmi dlouho, než se dá očekávat nějaký úspěch. Někdy je vyléčení nad možností přírodní léčby. Přesto se dá léčením hodně získat, především vytvoření dobrého zdravotního stavu člověka. Když už vyléčení není možné, dá se podobně jako u šedého zákalu alespoň zabránit zhoršování neduhu.

Jestliže se jedná o pacienta vyčerpaného, nervózního a uštvaného, bude na počátku léčení nutná doba odpočinku.

Glaukom a makrobiotika

Tlak v oku je zapříčiněn přílišným přívodem tekutin do oka, může poškodit sítnici a zničit část optického nervu. Choroba často končí slepotou. Lékaři problém řeší drenážováním této tekutiny. Poněvadž však není odstraněna příčina, po několika týdnech nebo měsících se potíže znovu vracejí.

Příčinou je opět přívod "expanzivních potravin" - jako jsou cukr, mléko a ovoce - do našeho organismu. Nemoc rovněž vyvolává diabetes, který je taktéž zapříčiněn stravováním. Makrobiotický postup léčení je obdobný jako u šedého zákalu. Budete-li se jím řídit a provádět přísnou kontrolu tekutin ve stravování, není vyloučeno, že se glaukomu zbavíte, zrak se vám vrátí a slepecké pomůcky vůbec nebudete potřebovat. Japonští lékaři to mohou doložit konkrétními příklady.

Iritis

Iritis (zánět duhovky)

Duhovka je zbarvenou částí oka. Bývá někdy zachváčena zánětem, jehož výsledkem je onemocnění s názvem iritis. Je to velmi bolestivá nemoc. Jestliže je ponechána v "ortodoxních" rukou, může trvat i řadu měsíců a zanechat za sebou trvalé poškození zraku pacienta, protože skutečné základní příčiny zánětu nebyly pochopeny. Za základ léčení je považováno potlačování projevu nemoci na místo odstraňování jejích příčin.

Iritis je primárně následek vysoké toxicity (otravy) organismu, který pokud není léčen jako celek, nedává jeho stav přílišnou naději na ozdravení oka. Osoba, která trpí na iritis, má již za sebou dlouhou léčebnou historii nemocí jednoho nebo druhého druhu. Velmi často má dlouho trvající zácpu, která je jedním z prvních faktorů těchto neduhů. Léčení výhradně očí a ponechání toxických podmínek v organismu beze změny je politikou příliš krátkozrakou, jestliže se má jednat o skutečné vyléčení.

K efektivnímu léčení iritis je zapotřebí půstu a striktní diety. Je možné jedině důkladnou vnitřní očistou lidského organismu, aby se tak odstranila toxicita, která je za nemoc odpovědná. Pacient se zánětem duhovky, který hodlá provádět přírodní léčení, by měl postupovat takto:

Začít s půstem od tří do 5-ti až 7-mi dnů, podle závažnosti jeho neduhu. Během půstu je možno pít jen vodu a pomerančový džus. Nic jiného. Pak je možno začít s dále popisovanou dietou:

- **Snídaně:** pomeranče a grapefruity.
- **Oběd:** salát (syrový), složený z kteréhokoliv rostlinného salátu dostupného během sezóny, atraktivně připraveného. Jeho přísadami mohou být olivový olej a citrónová šťáva.
- **Dezert:** hrozinky, švestky (namočené), fíky nebo datle.
- **Večeře:** syrový salát nebo jedna až dvě dušené zeleniny ve vlastní šťávě, jako špenát, hlávkové zelí, květák, karotka, tuřín atd. (nikoliv brambory). Jídlo zakončete několika ořechy a pár sladkými plody, jako jsou jablka, hrušky, grepy atd. K uváděné dietě se nesmí podávat žádný chleba ani jiný druh potravin.

Dieta by měla být prováděna 10-14 dnů a pak, jestliže to dovolí okolnosti, je možno začít s plnou dietou podle těchto pokynů:

- **Snídaně:** jakékoliv čerstvé ovoce v sezóně (mimo banány).
- **Oběd:** Mnoho smíchaného salátu s celozrnným chlebem a máslem. Trochu hrozinek, datlí nebo fíků.
- **Večeře:** 2-3 dušené zeleniny buď s vejcem nebo se sýrem. Grilovaná ryba jednou za týden. Jinak vůbec žádné maso, 2x týdně brambory pečené ve slupce.
- **Dezert:** pečené jablko, dušené švestky, nebo některé čerstvé ovoce.

Jestliže nemoc není definitivně odstraněna po ukončení půstu a omezené diety, pak je možno provádět další půst a periodu s omezenou dietou po jednom

týdnu plné diety. Používání "projímacího cvičení" (viz. jógický cvik) během periody půstu je velmi účinné, jelikož zácpa střev je jedním z hlavních příčin iritis. Projímadla 2x denně, pokud trvají příznaky nemoci. Jestliže se nemoc jednou překoná, je nutné dále dbát na životosprávu. Stejně tak po určitou dobu nezatěžujte oči obtížnou prací nebo prací za umělého osvětlení. Viz. rovněž poznámky na konci statě o šedém zákalu.

Keratitis

Keratitis (zánět rohovky)

Příčina, která vede ke keratitidě neboli zánětu rohovky je velmi často stejná jako u iritis. Je stejně charakterizována jako všeobecně toxický stav celého lidského organismu, ačkoliv napětí očí, či poškození oka pomáhají jeho vzniku.

Léčba je obdobná jako u předchozího onemocnění. Takovéto léčení nejenže odstraní oční neduhu, ale znamená též celkové ozdravení člověka.

Vřídky rohovky

Rohovka je jakýmsi druhem okna na přední straně oka - chrání zornici a duhovku. Může se na ní objevit malý vřed, který způsobuje mnoho potíží. Stejně jako jiné neduhy je jeho příčina v celém lidském organismu a lze ji vystopovat ve špatném stravování a špatném způsobu života.

Pro pochopení, jak může toxický stav ovlivnit člověka, trpícího vřídkiem rohovky, odkazujeme na statě o šedém zákalu a glaukomu. V léčení je vhodné postupovat podle pokynů pro iritis a keratitidě, jestliže se jedná o vážný případ. Jestliže jde o případ lehčího postižení, postupujte jako u zánětu spojivek.

Podstatné je věnovat pozornost správné životosprávě. Dodržujte hygienu a systematicky cvičte. Neužívejte léčebné drogy, vymývací léčiva apod. Vhodné je časté omývání zavřených očí teplou vodou s "Epsonovou solí" a vystavování zavřených očí slunečnímu záření. Velmi pomáhá "uvolňování dlaněmi", mělo by se provádět několikrát za den po 15-ti až 20-ti minutách.

Speciální poznámka s ohledem na trachom

Trachom nebyl do příručky zahrnut, protože se nejedná o nemoc u nás obvyklou. Ale vše, co je uváděno u zánětu spojivek, je nutno s dvojnásobným úsilím užívat pro léčbu trachomu. Trachom je hnisavý zánět spojivek. Původní příčinou je závadná strava a nehygienické životní návyky. Nejlepší léčbou je prodloužený půst, série kratších půstů anebo ovocné dny. Dále dieta ovocná a salátová, jako u zánětu spojivek, spolu s jinými zdravotními opatřeními, jak jsme radili u předešlých očních chorob.

Léčení očních chorob a makrobiotika

O šedém zákalu a glaukomu jsme se zmínili již dříve. Nyní k dalším chorobám:

Krátkozrakost a makrobiotika

Světlo přicházející do oka přes oční čočku je zaostřováno před sítnicí. To má dvě příčiny: jednou je okolnost, že se oční bulva zvětšuje následkem expandujících potravin a potravin charakterizovaných jako Jin. Oční čočka zůstává nezměněna. Tento stav platí asi v 95% případů. Druhou příčinou je situace, kdy se oční bulva nemění, ale smršťuje se oční čočka. To je následek zvýšené spotřeby potravin Jang, jako je maso a sůl.

K odstranění prvního typu krátkozrakosti začněte se standardní makrobiotickou stravou, zaměřenou na omezení potravin typu Jin a na množství tekutin. U druhého typu je vhodná standardní makrobiotická strava s mírně větším důrazem na potraviny typu Jin, včetně přípravy jídla s touto charakteristikou. U obou případů nastává postupně zlepšení zraku.

Dalekozrakost a makrobiotika

Když má oční bulva menší rozměry než obvykle, pak se obraz v oku zaostřuje za sítnicí a tím způsobuje dalekozrakost. Děti mají v prvních měsících svého života menší bulvu, což se postupně vyrovnává. Mnoho starších osob je dalekozrakých, poněvadž se jim oční bulva začíná scvrkávat. Abychom tomu zabránili, máme se vyhýbat masu a jiným živočišným výrobkům, sůl používat jen umírněně. Využívejte standardní způsob makrobiotické životosprávy a přitom při vaření přidávejte do jídel víc oleje.

Šilhání a makrobiotika

Jsou tři typy: U prvního typu se oči sbíhají směrem k nosu. Je to důsledek nadměrné spotřeby masa, vajec a soli. Pomáhá standardní makrobiotická strava a omezení soli. Rovněž se doporučuje jíst jen velmi málo nebo vůbec žádné živočišné potraviny.

Druhý typ jsou rozbíhavé oči. Je to následek příliš expanzivní stravy. Pomůže makrobiotická strava s omezením přísunu potravin typu Jin.

U třetího typu, kdy jedno oko směřuje dovnitř a druhé ven, je to následek extrémního způsobu stravování. Porucha se odstraňuje výběrem potravin, které jsou víc a lépe vyvážené, tj. důraz na obiloviny.

Barvoslepost a makrobiotika

Jsou dva typy barvosleposti. Jeden je z přílišné spotřeby masa, soli a živočišných výrobků. Taková osoba je necitlivá k barvě červené, která je Jang.

Druhý typ je způsobován mnoha potravinami typu Jin a jako výsledek je neschopnost zjišťovat protilehlé barvy, tj. modrozelenou část spektra.

U obou případů je vhodná standardní makrobiotická dieta. V prvním případě je to omezení soli a živočišných potravin, ve druhém případě je to kontrola potravin typu Jin. U obou typů barevné slepoty je vhodné klást důraz na potraviny typu Jang a také u přípravy víc "jangizovat".

Oči jsou úzce spojeny s činností jater a sexuálních orgánů. U většiny očních nemocí se osvědčuje správná dieta a případně ještě aplikace kapek sezamového oleje do očí. Rovněž je vhodné všimnout si jater a v nutném případě na ně přikládat obklady z horkého zázvoru.

Doporučuje se toto cvičení očí: zakryvejte je dlaněmi, pohybujte očima nahoru, dolů, vpravo, vlevo, kroužete očima. Každý z těchto cviků aspoň 30x. Dále připomíná M. Kuši prospěšnost masáže citlivých bodů, kde se "reflektují" oči (= 2. a 3. prst nohy, horní plošky, a body na lalůčku uší).

Odlupování sítnice a makrobiotika

Sítnice je citlivá membrána s nervovým zakončením a je na zadní stěně oka. Za určitých okolností se začne odlupovat a výsledkem je často slepota.

Tento neduh je charakteristikou typu Jin, a je to následek přemíry expandujících potravin, zvláště tekutin. Japonec M. Kuši uvádí období slepeného papíru, který, když jej ponoříme do vody, se nám rozlepi.

Léčením je zatím delikátní operace. Jenže - když se neodstraní příčina, neduh se opakuje po několika letech znovu. Osoba takto postižená by se měla zaměřit na standardní makrobiotickou stravu, kontrolovat přívod tekutin, konzumování ovoce, zcela z potravy vyloučit cukr. Dále by se měla vyhýbat syrové zelenině, alkoholickým nápojům, ovocným džusům, omezit vaření s velkým množstvím vody.

Tyto návody jsou doporučovány k omezení přílišné akumulace vody v těle, která je odpovědná za uvolňování sítnice. Když se tělo "vysušuje", sítnice se začne sama přichycovat a zrak se postupně vrací.

Tradičně se u léčení očních nemocí užívá sezamový olej. Má charakter Jin, ale zbavuje tělo přebytku vody.

Vzhledem na to, že i u nás našimi lékaři byly vydány podrobné publikace o makrobiotice, odkazujeme zájemce na tyto spisy a pojednání o očích dále nerozvádíme.

Závěrem

Doporučené cviky z jógy

K udržení nebo získání dobrého zraku jsou užitečné a mimořádně účinné některé jógické cviky. Doporučujeme cvičit denně:

- 1) **BŘIŠNÍ KONTRAKCE** (*Uddijana banha*), které pročistují střeva a vnitřnosti. Před cvikem se vypije 1-3 sklenice vody (studené). Nyní se provede silný nádech, pak úplný výdech a do krajnosti se roztáhnou žebra. Tímto se střeva, obsah břicha (normálně skleslý) vsune do hrudního prostoru. Takto výdrž 5-10 vteřin a vše se zopakuje 2-3x. Pak znovu, ale místo jednorázového vtažení se několikrát vtáhne a povolí břicho rychle za sebou (střeva se rozkmitají). Tím se velmi podpoří peristaltika střev a po 1/2-1 hodině nastane jejich vyprázdnění. Cvik pečlivě nacvičte. Je výhodný mírný předklon, ruce opřené o stehna. Prvé dny se příliš nebude dařit, než se vyvinou příslušné břišní svaly, které jsou normálně ochablé.
- 2) **ÚPLNÝ ÚKLON** (*Padahastasan*): Zvedneme ruce do vzpažení a provedeme mírný záklon, pak skloníme hlavu na prsa, spustíme ruce podél těla a pomalu ohýbáme "obratel za obratlem", až nakonec hlavu přitiskneme ke kolenům. Výdrž 10-20 vteřin a stejně pomalu nahoru. Cvik je výborná masáž vnitřních orgánů, zpružňuje páteř a šlachy, překrývá hlavu a odstraňuje únavu.
- 3) **TROJÚHELNÍK** (*Trikónasan*): Rozkročíme se, rozpažíme ruce a ukláníme se pomalu doleva, levá ruka se sune po stehně co nejnižší, pravá ruka se ohýbá do vodorovné polohy. Výdrž 10-20 vteřin a pomalu nazpět. Totéž směrem na pravý bok. Jde o jiný druh masáže vnitřních orgánů, upravuje peristaltiku střev.
- 4) **SVÍČKA** (*Sarvángasan*): Leh na záda, pomalu zvedáme nohy, až do svislé polohy, bradu zatlačíme do důlku na prsou, záda si podepřeme rukama. Výdrž 1-2 minuty. Pomalu nazpět. Cvik zpružňuje páteř, zlepšuje dýchání, podporuje činnost brzlíku, napravuje rozmístění vnitřních orgánů a zlepšuje jejich činnost.
- 5) **PLUH** (*Halasan*): Zvedáme pomalu z lehu na zádech nohy, až je překlopíme dozadu za hlavu. Pak ruce přesuneme k nohám, nohy můžeme pokrčit, aby hlava byla mezi kolena a takto je rukama obejmout. Výdrž 1-2 minuty. Cvik je velmi užitečný jak pro odstraňování vnitřních potíží, tak pro páteř.
- 6) **LUK** (*Dhanurasan*): Leh na břicho, rukama se uchopíme za nártý nohou, zvedneme přední část těla i nohy a silně se prohne. V této poloze je možno se rozkývat jako kolébka. Cvikem se procvičují jak břišní, tak krční svaly.
- 7) **STOJ NA HLAVĚ** (*Širšasan*) je z nejvýznamnějších cviků, zlepšuje činnost mozku, nervu vagu, nervu sympatiku, odstraňuje únavu. Sepneme ruce na zem, lokty přibližně rozevřené jako rovnostranný trojúhelník, hlavu dáme temenem do dlaní, nohama se pomalu přibližujeme k tělu a pak je

začneme zvedat až do vzpřímené polohy. Výdrž podle okolností 1 a více minut.

O užitečnosti a účelnosti těchto cviků byly napsány již stovky stran, zde je jen jejich stručný přehled. Je třeba je denně zkoušet, až si na ně navykne. Zlepší náš celkový zdravotní stav. Na závěr ještě jeden z mnoha užitečných dechových cviků a sice:

ÚPLNÝ JÓGICKÝ DECH: Začneme vdechovat tak, že hrudní koš máme nehybný a vystrkujeme břicho dopředu do nejzazší možné polohy, tím poklesá bránice a naplňuje se spodní část plic. Pak začneme rozpínat hrudní koš a plnit střední část plic. Nakonec zvedáme poněkud ramena a vyplňujeme plicní hroty. Zadržíme dech. Pak začneme vydechovat: nejdříve stlačujeme břicho, pak hrudní koš a nakonec výdech z plicních hrotů. - Nutno si uvědomovat, že dýchání neznamená jen obstarávat kyslík pro tělesnou potřebu, ale současně je i masáží našich orgánů uložených v hrudi a břiše. Hluboký jógický dech provádějte mezi jednotlivými cviky.

Všeobecné zásady péče o zrak

1. Nečteme nikdy v autobuse a trolejbusu, naproti tomu lze číst ve vlaku a tramvaji.
2. Normální vzdálenost knihy od očí je 40 cm.
3. Nečteme při nedostatečném osvětlení, což způsobuje únavu zraku a tím také oslabuje chápavost. Světlo (doporučujeme žárovku) má dopadat na text zleva zepředu. Nemá svítit do očí, také se nemá číst proti slunci.
4. Nečteme vleže, odporuje to zrakové hygieně a unavuje zrak. Vede to rovněž k akomodační námaze, k únavě zraku a při trvalejším provádění k oslabení zrakové ostrosti. Při čtení vleže není optická osa kolmá k rovině papíru a proto jsou oči více namáhány. Kniha má být rovnoběžná s plochou tváře.
5. Při únavě zraku přestaneme číst, odpočineme si, zavřeme oči, případně provedeme některý z popsáných cviků.
6. Při špatném zraku vyhledáme odborného lékaře a při nošení brýlí chodíme nejméně 1x za rok na kontrolu. Ještě lépe: budeme se řídit radami této příručky.
7. Nečteme při jídle. Vše se má dělat pořádně. Při jídle je nutno zbavit se všech starostí a škodlivých myšlenek a myslet jen na jídlo. Nedodržení této zásady působí nepříznivě nejen na naši duševní soustavu, ale i na zažívací orgány.
8. Zásada relativní důležitosti obsahu. Svět je zatopen oceánem knih. Proto pro krátkost života je nutno číst jen knihy nejlepší. Z knih volíme jen ty, které jsou nám užitečné. Je dvojí druh spisovatelů: jedni, kteří píšou pro věc, druzí, kteří píšou, aby psali. Ty poznáme lehce, a takovou knihu máme odložit.
9. Pro pracující v uzavřených prostorách je důležitá kompenzace pohledy do dálky při cestě domů z práce.

Zásady péče o nervovou soustavu

Jednou z příčin vadného zraku je narušená nervová soustava. Pro její zlepšení uvádíme některé základní pokyny:

1. V případech chronické únavy se dejte vyšetřit lékařem.
2. Lidem se sedavým zaměstnáním je třeba přiměřeného tělesného pohybu. Ze cvičení je nejvýhodnější jóga, která jediná procvičí celé tělo.
3. Upravte životní režim, odstraňte škodliviny, nedostatek spánku (spát nejméně 7 hodin), nadměrný příjem potravy, alkohol, kouření apod.
4. Odstraňte záporné fyzikální vlivy, jako je špatné osvětlení, větrání, kouř, hluk apod. Čistý vzduch všude, kde jsme.
5. Zlepšete psychologické prostředí pracoviště i domova.
6. Všude, doma i na pracovišti, se vyhýbejte marným polemikám a debatám.
7. Termínovanou práci proveďte tak, abyste s ní byli hotovi předčasně a nemuseli "šturmovat".
8. Věcmi, na kterých nemůžete nic změnit, se nezapývejte. Řekněte k nim svůj názor a pusťte je z hlavy.
9. Pracovní starosti zanechejte v práci a rodinné starosti odložte před ulehnutím. Před usnutím proveďte uvolnění.
10. Během dne si najděte čas pro pěstování klidu (dechová cvičení, meditaci, uklidňující hudbu apod.).
11. Doporučujeme hojný pobyt na čerstvém vzduchu, vyvarujte se otravných medikamentů, pracujte pilně a nezapomeňte na odpočinek a zábavu, buďte veselí myslí a vyvarujte se hněvu.
12. Souhlasně s Couého zásadami autosugesce "slib sobě samému," že:
 - a) budeš tak silným, že nic nenaruší klid tvé mysli,
 - b) nepodlehneš starostem, hněvu, bázni a úzkosti,
 - c) budeš hledět na vše ze světlé stránky, dbát na to, aby tvůj optimismus byl upřímný.

Pravidla pro jídlo

1. Jez, když máš chuť k jídlu.
2. Jez, když jsi k tomu disponován, když nemáš starosti, zlost, strach, nebo nepříjemné hnutí mysli.
3. Jez, jen když máš čas a nespěchej. Máš-li málo času, jez málo, nemáš-li čas, nejez.
4. Starej se, aby potrava byla co nejdůkladněji promísena slinami. Jen takto může být potrava zpracována zažívacími orgány.
5. Pevné potraviny je nutno co nejdůkladněji rozžvýkat. Jez jen malá sousta.
6. Také kapalné potraviny ochutnávej. Pij v malých doušcích.

7. Hleď, abys chutí co nejvíce sousto prochutnal. Hleď chuťově z něho mít co největší užitek.
8. Nesprávný způsob výživy způsobuje organismu velké škody na zdraví, urychluje stárnutí, zvyšuje sklon k nemocem a únavě.
9. Velmi studená jídla a nápoje, stejně jako horká, škodí již v ústech. Nejez potraviny ani horké ani ledové.
10. Dbej na správné složení jídla - viz. předchozí statě.
11. Nepij 60 minut před jídlem, mezi jídlem a ihned po jídle. Nejdříve 15-90 minut po jídle.
12. Uvědom si, že není nutné jíst to, co máš rád a nač máš chuť. Podstatné jsou potřeby těla a potraviny pro udržování duševního i tělesného zdraví.

Každodenní jógická cvičení

Cvik pro zlepšení zraku (*Paramahansa Jogananda*)

1. Soustředte se se zavřenýma očima na prodlouženou míchu.
2. Pak pociťujte, jak síla zraku proudí optickými nervy do sítnice (asi 1 minutu).
3. Otevřete a zavřete několikrátě oči, protáčejte oční bulvy.
4. Soustředte se na místo mezi obočím (třetí oko - *trikuti*) se zavřenýma očima a představujte si, jak tok životní energie z prodloužené míchy proudí do očí, které se takto mění ve dva světlomety. Provádějte ráno a před spaním.

Každodenní jógické cvičení pro získání dobrého zdravotního stavu

1. Mírně se rozkročte, volně vzpažte, zvedněte hlavu a zavřete oči a v duchu se na cvičení soustřeďujte takto:
"Budu cvičit jógu, abych byl dokonale zdrav tělesně i duševně a byl zdrav až do nejvyššího možného věku a prožíval jej v plné vitalitě. Zapomenu na vše, co mne trápí a trýzní, současně odpouštím všem, i těm, kteří mi snad ublížili a přeji všem lidem dobro a mír. Uvědomuji si, že jsem jen malá částka vesmíru a chci z něj čerpat do sebe vše pronikající sílu."
2. Kroužení hlavou (rovněž (viz. Kapitola V.: Cvik č. 1), 4x doleva, krátký odpočinek. 4x doprava - odpočinek.
3. Pohyby hlavou dopředu a dozadu: Záklon hlavou, nádech, pomalu dopředu, až zatlačíme bradu do důlku, výdech. Opakujte 5-10x.
4. Pohyby hlavou do stran: hlavou otáčejte co nejdále doleva až pociťujete pnutí, ramena a tělo jsou nehybné. Pomalu zpět a pomalu doprava, opět až pociťujete pnutí (ne bolest).

5. Kruhové pohyby ramen dopředu 5-10x, dozadu rovněž (viz. Kapitola V.: Cvik č. 4). Mezi několika pohyby vždy dělejte přestávku a krátký odpočinek.
6. Lehněte si na záda, skrčte nohy na prsa a obejměte je. Nyní cvičte kolébku dopředu až do sedu a dozadu, nejméně 15x. Pak rovněž na pravý bok a na levý bok, aby všechny obratle a svaly hřbetu se dostaly do styku s tvrdou podlahou. Je to výtečná masáž páteře a to bez maséra. Zbavuje bolesti "plotýnky".
7. Vstaneme a provedeme 15-20 dřepů. Stojíme u nich na plných chodidlech. Oddych a úplný jógický dech.
8. Klekneme a sedneme si na paty, provádíme oční cviky, například podle této sestavy:
 - a) Silně vytřeštit oči a otočit je nahoru ke kořenu nosu, pak silně dolů na paty, silně doprava, totéž doleva, zavřít oči, odpočinek. Opakovat 3-6x.
 - b) Doprava nahoru, vlevo dolů, vlevo nahoru, vpravo dolů, zavřít oči a odpočinek. Opakovat 3-6x.
 - c) Vytřeštit oči a kroužit jimi doprava, v co největším kruhu. Zavřít. Odpočinek. Totéž doleva. Opakovat 2-4x. Nyní možno cviky a) až c) provádět se zavřenýma očima.
 - d) Natáhněte ruku (napřed pravou) a dívejte se na nehet prostředního prstu. Přiblížte jej pomalu k očím, pak od očí, znovu ruku napněte a pomalu otáčejte rukou doprava až do krajnosti a sledujte ustavičně prst, pak pomalu zpět do napjaté polohy. Opakujte levou rukou.
 - e) Masáž oční bulvy. Zavřete oči, sevřete ruce v pěst a protírejte oční nerv středem oka 3x, pak klouby ukazováčků masírujte nervy v důlcích spánků. Totéž opakujte 3x pod obočím, znovu masáž nervu. Nyní opakujte 3x na spodní části očních oblouků a znovu masáž nervu.
 - f) Protřepeme ruce, silně je třeme a jako misky je přiložíme k očím, prsty nad obočí a autosugescí si pomáháme, že si "neustále zlepšujeme zrak a vyjasňujeme mozek" a intenzívně to prožívejme. Opakujte 3-4x.
9. Vstoje provedeme cvik "břišní kontrakce" (předtím vypijeme 2-3 sklenice vody). Výborná masáž střev a vnitřností.
10. Leh na záda a provádíme cvik "svíčka", minimálně 1 minutu. Stojíme na lopatkách, podpíráme si záda a cvičíme dále:
 - a) pomalu roztáhneme nohy, pomalu nazpět.
 - b) levá noha vpřed, pravá dozadu a naopak. Vše pomalu, důkladně.
 - c) levou nohu spustíme ke kolenu a šroubovitě otáčíme páteř, pomalu, myslíme na cvik. Nohu zpět. Opakovat pravou nohou.
11. Cvik "pluh": ze svíčky můžeme pomalu spustit nohy za hlavu, kolena k hlavě a nohy obejmout. Výdrž 1-2 minuty.
12. Leh na břicho, provádíme cvik "luk". Kolébku.
13. Stoj zpřímá, mírný záklon, ruce vzpažené, skloníme hlavu, spouštíme ruce a ukláníme hlavu až ke kolenům. Výdrž 10-20 vteřin. Pomalu nazpět.

14. Stoj zpříma, roztáhneme ruce a provádíme cvik "trojúhelník", pomalu se ukláníme vlevo, výdrž 10 vteřin, pak vpravo.
15. Stoj zpříma, dlaně vodorovně, špičkami prstů se dotýkáme a pomalu se celým tělem otáčíme intenzívně vlevo, ať se páteř "šroubuje", do nejkrajnější polohy, pomalu zpět a na opačnou stranu.
16. Klek, ruce na zem do trojúhelníku, hlavu do dlaní a provádíme (nebo se o to pokoušíme) "stoj na hlavě". Výdrž 1-2 minuty, zpět.

Pokud se nám zpočátku některý z cviků nedaří, nevadí, přejděte na další. Pokoušíme se příště. Někdy trvá i několik měsíců, než se uváděné cviky zvládnou. Mezi každým cvikem provádějte "hluboký jógický dech" (viz. Doporučené cviky z jógy).

Krátkým přehledem ranní deseti- až patnáctiminutovky končím tuto příručku. Jejím přečtením nebo několikerym cvičením se vám nevrátí ani dobrý zrak, ani zdraví. Jestliže se cvičením vydržíte prvních několik týdnů a dovedete cviky provádět co nejpečlivěji, pak si budete na sobě ověřovat výhody. Každodenních 10-20 minut cvičení nebude časovou ztrátou, ale bohatě se vrátí.

Když pak cvičení doplníte životosprávou bez bílého cukru, bílého pečiva, velmi chudě masa a tuku, hodně zeleniny, ovoce a jiné zásadité stravy, budou vám nemoci, špatné zuby, bolesti hlavy a únava neznámé. Svěřujte se s tím i ostatním svým známým, aby z tohoto druhu léčby mělo prospěch co nejvíc lidí.

Použitá literatura

Harry Benjamin: *Better Sight Without Glasses*, 33. Vydání, Surrey (Británie)

Masahiro Oki: *Practical Yoga*, Tokio

Swami Vishnu-Devananda: *Sivananda Ashram Yoga Camp* (Kanada)

Carlson Wade: *Nutrition and Emotional Health*, New York 1971

Michio Kuši: *Natural Healing Through Macrobiotics*, Japan Publications 1978

Zvláštní dodatky

Kromě výborné knížky pana Víchy se mi do rukou dostaly i další informace týkající se léčby zraku. Přehledně upravené je tedy přikládám ve formě zvláštních dodatků. Některé pasáže snad budou poněkud duplicitní, ale to určitě nebude na škodu.

garage2002

Batesova metoda očního tréninku

Zdroj: nějaká kniha o alternativní medicíně

"Zda jsem používal svou mysl a oči s brýlemi dobře nebo špatně a jaký mohl být účinek nevhodného používání na moje oči - to bylo prakticky každému jinému klasickému očnímu lékaři naprosto lhostejné. Batesovi to však lhostejné nebylo a během dlouhých let pokusů a klinické praxe vypracoval svoji vlastní metodu oční výchovy. Její účinnost prokázala, že je to metoda skutečně dobrá."

Aldous Huxley
The art of Seeing
(Umění vidět)

Dříve se věřilo, a do jisté míry stále ještě převažuje obecná domněnka, že zrak je geneticky zděděný, zhoršuje se postupně s věkem a že jde o proces, který nejsme schopni účinně oddálit. Přežívá také názor, že lze léčit konkrétní onemocnění očí (např. glaukom), ale že neexistuje způsob léčby zraku ochabujícího z přirozených příčin.

Naturopati s tímto názorem nesouhlasí a věří, že hlavně vyvážená strava může přispět ke zlepšení špatného zraku. Propagují také oční cviky, které podle nich mohou v některých případech umožnit osobě nosící brýle, aby je odložila. Tato cvičení jsou odvozena z metod, které před šedesáti lety propagoval Dr. William Bates.

Původ

Po absolvování Cornellovy univerzity se stal Bates očním specialistou a přednášel oftalmologii na Newyorské postgraduální lékařské škole (New York Postgraduate Medical School). Klasická teorie a praxe ho zklamala, své místo opustil a začal se věnovat pokusům. V roce 1919 vydal knihu *Better Eyesight without Glasses* (Lepší zrak bez brýlí), která se stala v Americe bestsellerem. Britské čtenáře seznámil s touto metodou Harry Benjamin o deset let později. Od té doby se objevilo mnoho dalších vydání knihy s úpravami, Batesovy základní principy se však nezměnily.

Postup

Batesova metoda se nyní používá již dostatečně dlouho, takže někteří z těch, kdo ji provozují, vyvinuli vlastní modifikace. Po důkladném vyšetření se pacienti podrobí léčbě, v jejímž průběhu jsou pravidelně kontrolováni. Cílem je získat výsledky hned od první návštěvy. Můžete očekávat, že vám bude předvedeno, jak provádět některá nebo všechna následující cvičení.

1) Zakrývání očí dlaněmi

Bates tvrdil, že většina lidí dosahuje příznivého výsledku po pouhém zavření očí a odpočinku. "Zavřenými víčky však prochází ještě určité množství světla, a tak lze ještě většího stupně uvolnění ve všech případech (až na výjimky) dosáhnout tím, že světlo zcela vyloučíte. Dělá se to tak, že si zakryjete oči dlaněmi. Zakrytí očí dlaněmi provádíme dvakrát až třikrát denně, vždy po dobu deseti minut.

Popis cviku

Zavřete oči a zakryjte je dlaněmi; dbejte přitom na to, abyste se nedotýkali očních víček. Myslete na něco příjemného nebo poslouchejte hudbu - nefantazírujte. Když se mysl vyprázdní, oči si neodpočinou.



2) Pohybování očima do stran, nahoru a dolů

"Jednou z nejlepších metod zlepšení zraku, jak nyní zjišťujeme, je vědomě napodobovat nevědomé přesouvání normálního zraku." Přesouvání znamená opakovat přirozené pohyby očí, které vykonáváte např. při čtení těchto slov. Neznamena to, že byste se o to měli usilovně snažit - Bates kladl důraz na to, že se nemá vyvíjet žádná námaha. Cílem tohoto cvičení je nechat oči odpočinout a pomoci jim mobilizovat se.

Střídání míst zaostření pohledu

Kdykoliv se díváte na nějaký předmět, nedívejte se upřeně, ale neustále pohled posunujte nahoru a dolů a z jedné strany na druhou. Čím menší je posun, tím více se oční svaly cvičí.



3) Mrkání

Účelem mrkání je provlhčit oči. Lidé se špatným zrakem, zvláště ti, kteří jsou zvyklí nosit brýle, mají tendenci více zírat, jako kdyby se snažili usilovně něco vidět. "Naučte se každých deset sekund několikrát zamrkat," doporučoval Harry Benjamin, "ale bez námahy, ať už děláte cokoli, a zvláště když čtete."

4) Propláchnutí

Oči by se měly vyplachovat vodou alespoň dvacetkrát ráno a večer.



Postup

Ráno si propláchněte zavřené oči 20x teplou vodou, pak 20x studenou. Opakujte večer, avšak nejprve se studenou a pak s teplou vodou.

5) Zaostrování na blízko a na dálku

Při tomto cviku držíte tužku nebo jiný předmět v jisté vzdálenosti od obličeje a střídavě zaostrujete očima, přičemž vždy, když měníte zaostrování, zamrkáte. Toto cvičení lze opakovat v různých intervalech po celý den, kdykoli je vhodná příležitost; oči si tímto způsobem odpočinou.

Popis cviku

Držte v ruce tužku ve vzdálenosti asi 15 cm od nosu a druhou ve vzdálenosti natažené paže přímo za ní. Nejdříve zaostríte na první, pak mrkněte a zaostríte na druhou. Pověšimněte si toho, jak tužku, na kterou nemáte zaostrěné oči, vidíte dvojmo. Cvičení opakujte 10-12x.



6) Kývavý pohyb

Rozkročte se, stoupněte si před okno a pohybujte se mírně ze strany na stranu 100x. Mrkejte nalevo a napravo, podívejte se z okna; pověšimněte si, že okno jako by se pohybovalo opačně než vy.



7) Pamatování a představování si

Bates kladl velký důraz na význam paměti a představivosti jako pomůcek pro zlepšení zraku. Všiml si, že vzpomínání si na barvy s očima zakrytými dlaněmi umožnilo lidem vidět skutečné barvy lépe. Zrak jednoho z pacientů se "upravil vzpomínkou na žlutý pryskyřník"; představa krásného západu slunce by mohla mít podobný účinek.

Bates byl přesvědčen, že těmito metodami, pokud se používají s odhodláním, lze čelit "presbyopii", tj. stárnutí zraku. Uváděl příklad, který popsal Oliver Wendell Holmes v knize *The Autocrat at the Breakfast Table* (Snídaně autokrata). Muž, který žil v New Yorku, "si všiml, že se mu zhoršuje zrak, a okamžitě se pustil do cvičení s nejtenčím písmem, a tak vytrestal přírodu za její zvyk dovolovat si na člověka v pětáctyřiceti nebo zhruba v tomto věku." Jeho oči se začaly podobat "páru mikroskopů".

Vhodné využití

Batesova cvičení jsou vhodná pro lidi, jimž ochabuje zrak, z důvodů běžně považovaných za "přirozené". Pokud snad máte pochybnosti o svém zraku, je třeba dát si vyšetřit oči a získat tak jistotu, že netrpí nějakým organickým postižením (např. glaukomem).

Jak si můžeme pomoci sami

Nejlepší je samozřejmě naučit se metodu od kvalifikovaného terapeuta používajícího Batesovy metody. Pokud to není možné, můžete si přečíst Batesovu knihu *Better Eyesight without Glasses* (Lepší zrak bez brýlí) nebo knihu Aldouse Huxleye *The Art of Seeing* (Umění vidět). Podle těchto knih můžete cvičit. Batesova kniha je však místy nejasně psaná a v současnosti používají někteří terapeuti jeho techniku upravenou. Uvedené cviky vám mají posloužit pouze pro orientaci, jakým způsobem můžete zlepšit svůj zrak, aniž byste se museli uchýlovat k mechanickým pomůckám.

Pokud se však zapíšete do kursu, kde se vyučuje Batesova metoda, bude vždy užitečné mezi jednotlivými lekcemi provádět cvičení tak, aby si vaše oči zvykaly a správně se procvičovaly. Naučíte-li se pravidelně mrkat a vědomě se vyhýbat zlovykům (např. upřenému pohledu, což je výsledek nošení brýlí), bude to mít blahodárný účinek na váš zrak.



Dr. William Bates

Dr. Bates (1881-1931) byl znepokojen tím, že i když jeho pacienti zdánlivě reagovali na léčbu, mnoho z nich si nadále stěžovalo na bolesti hlavy a únavu očí.

Magnetická oční koupel

Zdroj: František Bardon – "Dokonalá cesta k osvícení"

Mág se může chopit ještě další možnosti, která rovněž zasluhuje náležitého povšimnutí. Je to magnetická oční koupel. Do odražené, nejlépe den před tím převařené vody, ponoří mág ráno (v umyvadle, vodou přes polovinu naplněného) svůj obličej a otevře ve vodě oči. Ve vodě koulí očima na všechny strany. Toto ponořování opakuje rovněž pokaždé sedmkrát. Počáteční pálení očí pomine, jakmile si oči na tyto koupele zvyknou. Kdo trpí oční slabostí, učiní dobře, přidá-li do vody slabý odvar světlíku (*Herba Euphrasia*). Tyto oční lázně učiní oči odolnější vůči povětrnostním vlivům, odstraní oční slabost, posílí tedy sílu zraku a oko se stane jasnějším a zářícím. Neopomeňte vodu pro oční koupel zmagnetizovat respektive impregnovat zvoleným přáním. Pokročilejší žáci, kteří se cvičí v jasnozření, podporují tím své jasnovidné schopnosti.

Slunečnicová semínka

Zdroj: rada mého přítele (alternativní medicína)

Slabší zrak a unavené oči posílíme každodenní konzumací dvou vrchovatých polévkových lžic loupaných slunečnicových semínek.

Info o původní knížce

Ing. František Vícha
DOBRÝ ZRAK BEZ BRÝLÍ

Roku 1994 vydal Oddíl jógy TJ NH Ostrava-Poruba ve spolupráci
s nakladatelstvím Maja, U parku 10, 702 00 Ostrava 1 (tel. 069/22 14 84)

Tento soubor byl stažen z GARAGE: <http://garage.spider.cz/>