

HARRY BENJAMIN :
BOLJI VID BEZ NAOČALA

UVOD

Dopuštajući mi užitak i povlasticu pisanja uvodne riječi za knjigu o prirodnim načinima liječenja tegoba vida, gospodin Benjamin mi je također pružio priliku da istaknem koliko je raširena potreba za sistemom koji zagovara.

Dugo sam bio svjestan nedostataka Batesovog sistema, ma koliko on bio pohvalan i koristan. Mnogi moji pacijenti priznali su da nisu uspjeli poboljšati svoje stanje korištenjem tog sistema, sve dok, pod mojim nadzorom, nisu pročistili tkiva svojih tijela, toliko da bi konačno bili u stanju osigurati najbolje rezultate.

Mogu potvrditi izjavu gospodina Benjamina da su mnogi slučajevi očnih tegoba riješeni liječenjem samim **postom**. Poslije dugog posta, mnogi od onih ljudi koji su nosili naočare mogli su ih sasvim ostaviti ili ih zamijeniti slabijima.

Cijeli sistem liječenja tako je prikazan u ovoj knjizi gospodina Benjamina, da će osposobiti mnoge ljude da savladaju najteže i najupornije slučajeve očnih tegoba, pod uvjetom da su strpljivo i istrajno predani postizanju cilja.

Da je knjiga poput ove potrebna, posvjedočilo je široko zanimanje za niz članaka Benjamina u časopisu *Zdravlje za sve*, i siguran sam da će ova, njegova prva knjiga, postići zapažen uspjeh. U svakom slučaju, autor je siguran da će njegova knjiga donijeti mnogo dobra.

Champneys,
Tring, Engleska

STANLEY LIEF

PREDGOVOR

Ništa nije uvjerljivije od osobnog iskustva, pa mislim da bi bilo zanimljivo za čitaoce da kao predgovor dam svoju kratku biografiju.

Ona, kratko i bez hvalisanja pokazuje kako sam skoro ušao u tamnu dolinu sljepila i kako sam se izbavio načinima opisanim u slijedećim poglavljima.

Moj uspjeh u nadvladavanju strašne nesposobnosti s kojom sam bio suočen, trebao bi svim onim koji pate od manjkavog vida uliti nadu u uspjeh pomoću vježbanja vida.

Ne mogu reći da li sam rođen kratkovidan ili ne, ali svakako, prvog dana kad pođoh u školu, kad mi je bilo četiri godine, ustanovljeno je da je moj vid manjkav, i majci su savjetovali da me odvede na pregled očiju.

Naočale u petoj godini

Majka me je odvela u Vestminstersku očnu kliniku, gdje je pri pregledu otkriveno da imam veliku miopiju; morao sam nositi naočale od -10 dioptrija, u petoj godini.

Nastavio sam posjećivati kliniku s vremena na vrijeme da vidim kako moje oči „napreduju“, i svake dvije ili tri godine morao sam mijenjati naočale za jači par, sve dok u četrnaestoj godini ne počeh nositi naočale od -14 dioptrija.

Cijelo vrijeme sam redovno išao u školu, uspijevajući uz upotrebu naočala obavljati školski rad, i konačno sam završio školu i zaposlio se u državnoj službi.

Kriza

Kriza je nastupila oko sedamnaeste godine; puno sam učio (jednog dana sam htio postati netko), i iznenada mi se razvila hemoragija u lijevom oku.

U isto vrijeme moje opće stanje se pogoršalo, i moje vratne žlijezde se znatno povećale, pa su odstranjene, zajedno s krajnicima.

U bolnici je ustanovljeno da mi je oslabio vid, i da bih odmorio oči dozvoljeno mi je bolovanje od šest mjeseci. Naočale koje sam dobio bile su od -18 dioptrija, -4 dioptrije jače od prethodnih.

U opasnosti da izgubim vid

Nastavio sam s naočalama -18 kroz čitavo razdoblje rata u različitim vladinim predstavništvima, no 1918. mi je savjetovano da sasvim napustim činovnički posao, jer je postojala opasnost da sasvim izgubim vid. Ovaj savjet, usput rečeno, dao mi je specijalist iz Harley Streeta.

Poslušao sam i potražio neki prikladan posao, ali uspio sam naći samo jedan koji je davao nade — zanimanje trgovačkog putnika...

Najjače moguće naočale

Nakon nekoliko neuspjelih pokušaja, na sreću, uskoro sam naišao na poslodavca koji me je razumio i suosjećao sa mnom, tako da mi je dozvolio da nastavim svoja proučavanja filozofije, psihologije i političkih nauka (koje su me najviše zanimale).

Cijelo vrijeme redovno sam odlazio specijalisti, postepeno mi je postalo jasno da je moj vid sve lošiji i lošiji, uprkos radu na zraku — sve dok mi nije u mojoj 26. godini specijalist dao najjače moguće naočale:

desno oko: -20 sph. -3 cyl. 170

lijevo oko: $-20,5$ sph. -3 cyl. 170

„Ništa se više nije moglo učiniti za mene”

Rekao mi je da nije u stanju više ništa učiniti za mene, da moram prestati potpuno s čitanjem — mojom najvećom radosti,

i da moram biti vrlo pažljiv da se mrežnice oba oka ne bi odvojile uslijed naprezanja.

Veseo razgovor, zar ne? Međutim, ja sam nastavio po starom, putujući širom zemlje, boraveći u najskupljim hotelima, i bijah uspješan u svom zanimanju (zahvaljujući poslodavčevoj ljubaznosti prema meni), no pomisao da ću ostatak života provesti bez knjiga i uz uvijek prisutnu opasnost od potpunog sljepila, nije davala mnogo nade.

Snažne naočale beskorisne

Nastavio sam godišnje posjete Harley Street-u, i uvijek su me „tješili“ izvještajem specijaliste o mom stanju, sve do 28. godine kad sam osjetio da moje oči ne mogu više dugo izdržati. Vid mi je brzo propadao — bilo mi je teško išta čitati ili pisati, uprkos vrlo jakim naočalama koje sam nosio. U glavi bi mi se javljali bolovi pri najmanjem pokušaju da gledam nešto na blizinu, i konačno sam shvatio da drastično treba učiniti nešto — ali što? Specijalist mi nije mogao pomoći, tako mi je rekao!

Čudo se događa

U ožujku, 1926, odlučio sam napustiti posao — koji mi je donosio lijep prihod — i otići živjeti na selo, i upravo u to vrijeme dogodilo se čudo.

Od prijatelja sam dobio da pročitam knjigu, ili bolje da mi se pročita (nisam bio u stanju sam čitati). Naslov je bio: „Savršen vid bez naočala“, autora W. H. Batesa, iz New Yorka. Prijateljev brat je vježbao po Batesovom načinu i znatno mu se poboljšao vid, tako su mi rekli. Ponio sam knjigu kući, brat mi ju je čitao, i odmah sam shvatio da je Batesovo gledanje na uzrok manjkavog vida i njegovo liječenje pravo; znao sam to instiktivno.

Oftalmolozi griješe — dr. Bates je u pravu

Uvidio sam da specijalist iz Harley Streeta, i vojska oftalmologa i okulista, koji daju ljudima naočale, griješe i da je dr. Bates u pravu.

Naočale ne će nikad „izliječiti“ manjkav vid — one čine oči još lošijim — i sve dok ih netko nosi ne postoji mogućnost

povratka normalnog vida.

Trebalo bi odmah odstraniti naočale i dati očima priliku da gledaju opušteno, u čemu ih nošenje naočala spriječava.

Posjetio sam čovjeka u londonskom West Endu koji je radio po Batesovom načinu. Da bih pronašao najbolji način primjene Batesovih načela, napustio sam posao, odbacio naočale — poslije 23 godine — i počeo sam ponovno učiti svoje oči da gledaju.

Poboljšanje za nekoliko dana

Zamislite kako sam se osjećao kad sam ih prvi put skinuo! Jedva sam išta vidio, no za nekoliko dana nastupilo je poboljšanje, i za kratko vrijeme mogao sam šetati bez teškoća. Naravno, još nisam mogao čitati, trebalo mi je godinu dana da stignem do tog stupnja), i jedino kroz vezu s jednim drugim sljedbenikom Batesovog načina, koji je živio u Walesu, nastalo je poboljšanje.

Prirodno liječenje pomaže

Poslije susreta s ovim mladim čovjekom odlučio sam otići i ostati kod njega nekoliko tjedana u Cardiffu i liječiti se prema njegovim uputama.

On me je odmah podvrgao razboritom načinu ishrane Prirodnog liječenja — voću, salatama itd... Kroz nekoliko dana oči su mi se počele popravljati i za tjedan dana mogao sam čitati po nekoliko riječi. Pri kraju trećeg tjedna bijah u stanju čitati — vrlo polagano i bolno — svoju prvu knjigu bez naočala.

Prošle su dvije i pol godine od kada sam skinuo naočale, i sposoban sam čitati i pisati. Vid na daljinu mi nije tako dobar, ili vidim dovoljno dobro da mogu prošetati čitavom okolinom lagano i ugodno. Moje zdravlje i opći izgled su bolji no što su ikad ranije bili, i zadovoljstvo mi je da sam uz pomoć i savjete što mi ih je dao prijatelj, Batesov sljedbenik iz Cardiffa, odlučio posvetiti naturopatiji. Naporno sam učio da bih se upoznao s teorijom i praksom Prirodnog liječenja, i završio sam privatni tečaj kod jednog od najpoznatijih londonskih naturopata.

Od tog vremena liječim oči prirodnim načinom ...

UVODNO

Manjkav vid danas je rašireniji no u bilo kom razdoblju svjetske povijesti. Spominje se mnogo uzroka, od kojih se glavnim smatra povećano korištenje umjetnog svjetla, uglavnom električnog i popularnost kina, tv, kompjutera.

Težnja da ljudi sve više vremena provode u uvjetima nužnog korištenja umjetnog svjetla, i svakodnevno sve veća popularnost televizije, uzrok je očekivanju da će se manjkav vid širiti brže u godinama koje dolaze. Činjenica da se za ovakvo stanje stvari okrivljuju uvjeti pod kojima danas živimo otkriva da nošenje naočala ne uspjeva zaustaviti ovu rastuću prijetnju ljudskom zdravlju, i da je takvo liječenje samo privremeno. zapravo, niko ne očekuje da liječi manjkav vid pomoću naočala. Najviše, što se njima namjerava postići je da se onaj koji pati od manjkavog vida oslobodi što je moguće više neugodnosti.

Mnogi ljudi će se složiti da su ova vidna pomagala ružna sama po sebi; postoji uvijek opasnost njihovog lomljenja i nanošenja povreda onom tko ih nosi; naočale spriječavaju mnoge ljude da se bave sportskim aktivnostima i društvenom rasonodom uopće; ipak, uprkos sveg ovog, na naočale se gleda kao na blagodat i sreću čovjeka, i, jedan od velikih pronalazaka civilizacije — na nivou vrijednosti telefona i radija.

Lako je shvatiti zašto su naočale tako visoko cijenjene; bez njih milijuni ljudi ne bi uspjeli živjeti i raditi kao što to sa njima rade, a svakog dana sve ih je više koji se oslanjaju na njihovu pomoć. Uzrok ovakvoj praksi je uvjerenje javnosti da se manjkav vid ne da izliječiti, i da je jedini mogući lijek nošenje naočala.

Ako se, međutim, onim milijunima koji pate od očnih tegoba pokaže (što nadam se ovom knjigom činim) da ih nošenje naočala može trajno spriječiti da se riješe svojih očnih mana, i da, zapravo, teže pogoršanju svoje nesposobnosti, onda će raširena vjera u djelotvornost i neophodnost ovih vidnih „štaka“ početi blijediti i zamijenit će je saznanjem da je, ono što smo do ovog časa smatrali jednim od čuda nauke, prije smetnja nego pomoć boljem vidu.

Vjera u vrijednost i neophodnost naočala u svim slučajevima manjkavog vida je čvrsto uvriježena u javnom mnijenju. Osnovana je na pretpostavci da je većina mana vida posljedica stalnih promjena u obliku oka, i da, je jedino što se može učiniti olakšanje uvjeta življenja propisivanjem odgovarajućih leća.

Relativno nedavno, međutim, zahvaljujući istraživanjima dr. W. H. Batesa, koja su trajala tridesetak godina, nastala je nova škola učenja o uzrocima i liječenju manjkavog vida, i osnivači ovog pokreta su uvjerljivo dokazali da manjkav vid nije u velikoj većini slučajeva posljedica stalnih promjena u obliku oka, već jedino funkcionalnih poremećaja koji se mogu odstraniti u mnogim slučajevima jednostavnim, prirodnim načinima liječenja koji zabranjuju nošenje naočala.

Iz ovog se vidi da manjkav vid liječe suparničke škole — oni koji slijede stare načine razmišljanja i smatraju manjkav vid sam po sebi nelječivim, i oni koji shvaćaju da su mane vida posljedica brojnih uzroka, od kojih se većinu može odstraniti. Uvijek postoji nada da se pomogne onom koji pati od manjkavog vida da ga zaista popravi svoj i da mu se često vrati normalan vid, oslanjanjem na najprirodnije i najjednostavnije načine.

Dr. Batesu (oftalmologu koji je radio kao očni liječnik na sistematskim pregledima njujorških đaka) pripada čast osnivača ovog načina liječenja očiju (poznatog kao „Batesov način“), koji je nebrojenim probama i pokusima pokazao da su mnoga opće prihvaćena gledanja na prirodu manjkavog vida pogrešna. On je dokazno svoju tvrdnju vraćajući normalan vid u tisućama slučajeva koje su najveći specijalisti za oko proglasili nelječivim!

Batesov način se sad primijenjuje u nekoliko zemalja s velikim uspjehom, no njegove kolege okulisti potpuno odbacuju njegov rad. Zapravo, bio je prognan iz New Yorka od Američkog liječničkog udruženja zbog svojih neortodoksnih teorija, i umro je kao medicinski izgnanik, nekoliko godina nakon što je sadašnja knjiga prvi put objavljena. Zbog toga postoje mali izgledi da ova epohalna otkrića dođu do javnosti uobičajenim kanalima. Zato je ostavljeno ljudima, poput mene, koji su izvukli veliku korist iz sistema, da mu pjevaju hvalospjeve, u nadi da će izazvati zanimanje drugih koji pate od manjkavog vida, i na taj način im pokazati da i oni sad imaju priliku ostaviti naočale zauvijek, i početi odmah vraćati svojim očima sposobnost normalnog vida, koje je njihovo pravo po rođenju.

KAKO OKO RADI

Da bi se u potpunosti razumjela razlika između načina razmišljanja nove i stare škole, treba znati neke osnovne činjenice iz anatomije i fiziologije oka, jer je glavna točka razilaženja suparničkih škola, tumačenje pojave akomodacije (Akomodacija je prijelaz oka s bliskih na udaljene predmete ili obratno.) Zbog toga je bitna slijedeća kratka skica građe i rada oka.

Oko ili očna jabučica je loptastog oblika i promjera oko 25,4 mm.

Sastoji se od tri ovojnice:

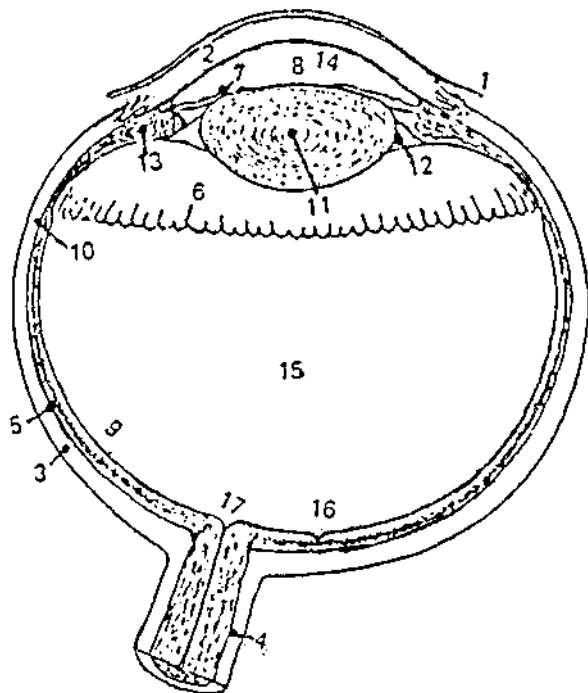
1. bjeloočnica, ili vanjska ovojnica;
2. žilnica, ili srednja ovojnica; i
3. mrežnica, ili unutrašnja ovojnica.

Bjeloočnica je bijela i prelijeva se kao opal, osim u središnjem dijelu, koji je proziran i zove se rožnica. Svjetlost kroz rožnicu dolazi u oko.

Žilnica sadrži krvne žile kojima krv cirkulira kroz oko. Odmah iza rožnice žilnica postaje vidljiva, i zove se šarenica, sa zjenicom u središtu. Iza šarenice smještena je očna leća koja skuplja svjetlo koja prolazi kroz zjenicu i stvara sliku na mrežnici. Oko očne leće žilnica tvori nabore poznate kao cilijarni nastavci, koji sadrže u sebi cilijarni mišić. Cilijarni mišić je povezan s očnom lećom pomoću malog ligamenta, tako dla cilijarni mišić može upravljati skupljanjem i širenjem očne leće.

Mrežnica ili unutrašnja ovojnica je zapravo produžetak vidnog živca (smještenog u stražnjem dijelu oka); krajnje je tanka i osjetljiva i na njoj se javljaju slike vanjskih predmeta

unutar vidnog polja. (Ako se mrežnica razori, vid se ne može vratiti.)



Slika 1:1) spojnica; 2) rožnica; 3) bjeloočnica; 4) kanal vidnog živca; 5) žilnica; 6) cilijarni nastavci; 7) šarenica; 8) zjenica; 9) mrežnica; 10) prednja granica mrežnice; 11) očna leća; 12) ligamenti; 13) cilijarni mišić; 14) očna komora; 15) staklasto tijelo; 16) žuta pjega; 17) slijepa pjega

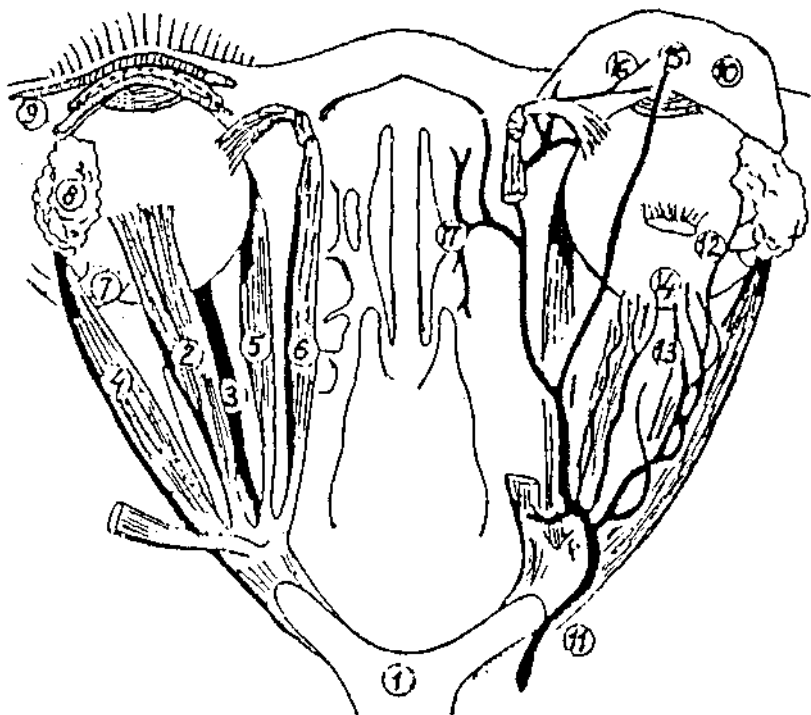
(Furneaux i Smart: *Fiziologija čovjeka*)

Znajući ove činjenice lako je slijediti stvarni proces gledanja:

Svjetlo prolazi kroz rožnicu, bočne zrake odstranjuje zjenica, tako da samo središnje zrake stvarno dolaze u oko. One prolaze

kroz očnu leću, koja ih skuplja na mrežnici u obrnutu sliku. Slika se vidnim živcem prenosi do mozga i tako nastaje vidni osjet.

Upoznajući se s nužnim potankostima građe i djelovanja oka, čitaoc može sada ocijeniti bitnu razliku između nove i stare škole u teoriji procesa načina akomodacije.



Slika 2: Pogled na očne jabučice odozgora, s prikazom mišića i arterija. 1) vidni živac; 2) gornji ravni mišić; 3) donji ravni mišić; 4) vanjski ravni mišić; 5) unutrašnji ravni mišić; 6) gornji kosi mišić; 7) donji kosi mišić; 8) suzne žlijezde; 9) očni kapak u presjeku; 10) kapak iznutra; 11) očna arterija; 12) grana k suznoj žlijezdi; 13) grana k mrežnici; 14) grana k šarenici; 15) grana k gornjem kapku; 16) grana k vjeđi; 17) grana k nosnoj šupljini.

Kad oko promatra udaljen predmet, razmak između leće i mrežnice je manji od normalnog, a veći je od normalnog kad promatra bliske predmete.

U medicinskim udžbenicima se ova promjena razmaka između očne leće i mrežnice smatra posljedicom širenja i stezanja očne leće, koje izvodi cilijarni mišić.

Po ovoj teoriji oko kao cjelina ne mijenja svoj oblik — jedino ga mijenja očna leća.

Međutim, eksperimenti dr. Batesa su pokazali da se oblik oka mijenja za vrijeme akomodacije, kao posljedica djelovanja vanjskih mišića očne jabučice, koji pomiču oko u svim pravcima (gore, dolje, u stranu, itd.). Ustanovljeno je da ovi mišići pomiču stražnji dio oka k očnoj leći kada ono promatra udaljene predmete, pomoću stezanja određene grupe mišića o kojima je riječ. Time skraćuje njegovu dužinu, ili je povećava kad promatra bliske predmete, na način koji je sličan uoštravanju objektiva kamere.

Kad se zna da je *myopia* (kratkovidnost) stanje u kojem je očna jabučica produžena, a *hypermetropia* (dalekovidnost), i *presbyopia* (starački vid), su stanja u kojima je očna jabučica skraćena duž uzdužne osi (linija očne leće — mrežnica), odjednom postaje jasno da su, s Batesovog gledišta ova stanja jedino posljedica nesavršene akomodacije, koja je izazvana neispravnim djelovanjem vanjskih mišića oka. U slučaju miopije oko je u položaju koji otežava opažanje udaljenih predmeta.

Ukratko, Batesov zaključak je da su mnogi slučajevi manjkavog vida posljedica naprezanja vanjskih očnih mišića, što s vremenom dovodi do promjene oblika očne jabučice.

Ovo je temeljno načelo Batesovog sistema i tvrdi da se odstranjivanjem napregnutosti mišića mogu liječiti mnoga stanja manjkavog vida.

U svojoj knjizi *Savršen vid bez naočala*, Bates daje detaljan opis eksperimenata kojima dokazuje svoju teoriju, a njegovo gledište za razliku od stare škole, donosi ohrabrenje svima onima koji pate od manjkavog vida, na temelju svakodnevnih uspjeha, kako u Americi, tako i u Engleskoj.

ZAŠTO SU NAOČALE ŠTETNE

Moramo se okrenuti vanjskim mišićima oka kao glavnom uzročniku manjkavog vida. U prošlosti se na ove mišiće gledalo kao na one čija je jedina uloga pomicanje oka. Nije bilo prihvaćeno gledište da oni neprekidno djeluju na mjenjanje oblika oka za vrijeme procesa gledanja, tako da su svi pokušaji da se pronađe uzrok miopije, hipermetropije itd., vodili zaključku da ove mane (za koje se zna da su posljedica promjena u obliku očne jabučice) moraju biti organskog karaktera, kao posljedica izlaganja očiju mutnim uvjetima - kao: kompjutor, loše osvjetljenje, TV, previše

čitanja, itd.

Novo gledanje, međutim, pokazuje da loši radni uvjeti, itd., ne dovode do manjkavog vida. Sve što ovi uvjeti mogu učiniti je da pogoršaju već postojeću težnju k manjkavom vidu, izazvanu napregnutošću vanjskih mišića oka, tako da je ono što se smatra uzrokom tegoba oka samo drugorazredni činilac.

Bez poznavanja uzroka, i prihvaćanja stava da se kratkovidno, dalekovidno i staračko dalekovidno, ne može vratiti u normalno stanje, nije se moglo ništa učiniti. Optičko zanimanje se bavilo jedino pitanjem kako najbolje pomoći da se nadoknadi ova nesposobnost na najprikladniji način, i zbog tog su uvedene naočale.

Dajući pacijentu odgovarajuće naočale, očni specijalist smatra da je učinio sve što je u njegovoj moći. Omogućujući svojom pomoći onom koji ih nosi da vidi jasnije nego ranije, i tako navodeći ga da zaključi da je njegova mana uklonjena naočale za varavaju onog koji pati od manjkavog vida.

On prirodno zamišlja da ako može vidjeti bolje, onda je njegovim očima sigurno bolje, i jedino poslije dugogodišnjeg nošenja naočala i iz potrebe sve češćih zamjena za jače, shvaća da, stalno

nošenje naočala umjesto poboljšavanja kvari oči.

Kakva je, onda, vrijednost naočala? U najboljem slučaju one su brzo i lako sredstvo privremenog osposobljavanja poremećenog stanja vida — ali gledati na njih kao na trajnu pomoć vidu sasvim je krivo.

Da bi ovo bilo jasno potrebno je jedino shvatiti da nošenje naočala poremećuje čitav prirodni proces gledanja.

Umjesto da se oku dopusti da se akomodira na bliske i daleke predmete, daju mu se naočale koje vrše akomodaciju za njega na utvrđen i nepromjenljiv način, a posljedica je da se, napregnuto stanje mišića (koje je ometalo akomodaciju), pojačalo držanjem očiju u krutom položaju djelovanjem naočala.

Ovo objašnjava zašto neprekidno oslanjanje na naočale često kvari oči. Uzrok tegobe ne samo da se ne otklanja, već se pojačava uvođenjem ovih tzv. „vidnih pomagala“. Istovremeno ne čini se nikakav pokušaj da se promijene umjetni uvjeti koji još više naprežu već napregnute mišiće, i tako propisivanje naočala za manjkav vid je samo po sebi glavni uzrok produženog pojačanja onog stanja za čije rješavanje su namijenjene.

NAOČALE i PRIRODNO LIJEČENJE

Kad onaj koji pati od manjkavog vida jednom postane svjestan uloge koju igraju naočale u održavanju onog što bi inače bio privremeni poremećaj procesa gledanja (ako bi se liječio prirodnim načinima) on će se nastojati upoznati s novim načinima liječenja; no, vjerovatno će osjetiti da bi bilo previše očekivati od njega da skine naočale odmah, i prođe kroz početno razdoblje neugodnosti, koje nužno mora proteći, između početka liječenja i dovoljnog poboljšanja vida koje više ne zahtijeva pomoć naočala.

Međutim, kad jednom liječenje počne, nije neophodno da se sasvim prestane s nošenjem naočala (premda se tako postižu najbolji i najbrži rezultati), mnogi pacijenti su izliječeni a da su za vrijeme većeg dijela liječenja nosili naočale. Tokom liječenja mijenjali su naočale za sve slabije, dok im na kraju liječenja više nisu bile potrebne.

Za vrijeme liječenja naočale se mogu nositi jedino za potrebe posla, dužnosti u domaćinstvu, itd., a trebalo bi ih skidati u vrijeme dokolice, vježbi i drugih radnji kod liječenja. Čak ako se naočale skidaju samo po nekoliko sati dnevno, omogućava se očima da funkcioniraju normalno, i poslije nekoliko tjedana liječenja pacijenti će biti ugodno iznenađeni poboljšanjem svog vida u što će ih uvjeriti činjenica da su naočale koje nose postale pre-jake - i morat će, da iz ladice i ormara iščačkati stare, slabije naočale koje su tamo godinama ležale beskorisne.

Vidi se da prihvaćanje novih načina liječenja ne ometa pacijenta u njegovom svagdanjem načinu života jer su oni namijenjeni slobodnom vremenu, u njegovoj kući i kad je najpogodnije. Kad se jednom objasne osnove liječenja, i daju upute onaj koji pati od manjkavog vida može odmah početi, a nagrada njegovih napora bit će postepen i neprekidan napredak.

Naravno, povratak normalnom vidu će zavisiti od stupnja manjkavosti vida i dužine njegovog trajanja; što su naočale duže nošene, bit će potrebno više vremena da se odstrani napregnutost koju su uzrokovale, kako u samim očima, tako i u mišićima i žvcima koji su s njima povezani.

U većini slučajeva, međutim, ako se prirodno liječenje točno i redovno provodi, poboljšanje mora uslijediti.

UZROCI MANJKAVOG VIDA

1. Mentalna napregnutost

Prethodna poglavlja su se bavila nepodesnošću starog načina liječenja manjkavog vida, a uzrok takvih mana kao što su miopija, hipermetropija, presbiopija itd., je pripisavan napregnutom stanju mišića koji okružuju oči.

Dr. Bates tvrdi da je uzrok svih mana mentalna napregnutost koja dovodi do odgovarajuće fizičke napregnutosti očiju i njihovih mišića i živaca — što uzrokuje manjkav vid.

On smatra da vrlo nervozan temperament, s težnjom k mentalnoj napetosti i krutosti misli, predstavlja uzrok većine slučajeva ozbiljnih vidnih nedostataka, a na manje nedostatke gleda kao na posljedice umne napetosti izazvane pretjeranim radom, zabrinutošću, strahom, itd., pri čemu se stupanj manjkavosti vida u svim slučajevima mijenja u zavisnosti od temperamenta i psihičkog stanja pojedinca.

Rukovodeći se ovom teorijom, dr. Bates je usredotočio sve svoje napore na načine liječenja koji će odstraniti stanje mentalne napetosti, i ključna točka „Batesovog načina" je, opuštenost.

Ako pacijent može opustiti svoj um, onda se i oči (zajedno s mišićima i živcima koji su povezani s njima) opuštaju, i slično, ako su oči i njihovi mišići i živci opušteni, opušten je i mozak. Vidimo da Batesov način liječenja ide za tim da postigne mentalnu i fizičku opuštenost, i jedino kad se ovo upotunjeno stanje uma i tijela postigne moguć je savršen vid.

Uspjeh njegovog sistema pokazuje da je Batesovo gledište, uglavnom ispravno, no ima dosta slučajeva (posebno onih dugotrajnijih) gdje je poboljšanje bilo sporo, a u nekim slučajevima

ga uopće nije bilo. Po mišljenju autora ove knjige, nedostaci sistema leže u zanemarivanju najvažnijih fizičkih činilaca.

Pretpostavka da samo mentalna napregnutost dovodi do napregnutog stanja mišića oka je očigledno nerazumijevanje djelovanja ljudskog organizma, jer je očigledno da, ako je uzrok manjkavog vida napregnuta vanjska muskulatura očiju, onda bilo koji činilac (ne samo mentalni, već i fizički) koji može izazvati napetost u ovim mišićima može biti uzročnikom manjkavog vida.

U zanemarivanju drugih mogućih uzroka napregnutosti i napetosti Batesov način pokazuje svoja ograničenja, te ga stoga ne možemo smatrati potpunim sistemom prirodnog liječenja manjkavog vida.

Svrha ove knjige je, međutim, da otkloni ovaj nedostatak i da prikaže sadržajan i sveobuhvatan način pogodan za savladavanje mnogih vrsta očnih tegoba na najbolji i najlogičniji način.

2. Ishrana

U nastojanju da se otkriju mogući fizički uzroci napregnutosti i zgrčenosti mišića oka mora se imati na umu da je oko dio tijela, i kao takvo dijeli sudbinu tijela kao cjeline (gledati na oko kao na nešto izdvojeno — pogrešno je).

Odnedavno je poznato da bolesti kao što su dijabetes i nefritis (bolest bubrega) imaju utjecaja na oko, i medicinari su prihvatili da su neki slučajevi katarakta dijabetičkog porijekla. Isto tako, većina laika zna da su zvjezdice pred očima povezane s nepravilnim radom jetre i poremećajima probave; samo iridolozi dovoljno razumiju prisnu povezanost između oka i svakog dijela tijela.

Posao pionira iridijagnoze je bio da pokažu da se svaka promjena (bilo da je funkcionalna ili organska) u bilo kom organu ili dijelu tijela odražava u očima promjenom boje u dijelu šarenice (iris) koji je izravno povezan s tim organom ili dijelom.

Ova divna povezanost šarenice oka s ostalim dijelovima tijela je posljedica čudesne mreže puteva međusobnih veza živaca oka i autonomnog živčanog sistema.

Ako na oko utječe (a utječe) promjena stanja udaljenih organa tijela, koliki li će tek utjecaj biti ako je uključen čitav organizam. Mnogi liječnici prirodnog liječenja su ustanovili da na upalna stanja očiju, kao što su konjuktivitis, iritis i keratitis, ne bi trebalo gledati jednostavno kao na bolesti koje pogađaju oči i ništa drugo (što je rasprostranjeno mišljenje među liječnicima), već kao na simptome općeg toksičnog stanja tijela — posljedicu pretjeranog unošenja uglavnom škroba, šećera i proteina. Istovremeno oni su došli do zaključka da je katarakt samo znak mnogo dublje ukorjenjenog (i to kronično) pojavljivanja istog stanja.

Piščevo vlastito iskustvo je pokazalo da pogrešna ishrana djeluje ne samo na same oči (kako je upravo pokazano), već na procese gledanja, zato što se i u mišićima i krvnim žilama koje okružuju oči javljaju štetni procesi što nastaju u čitavom tijelu izazvani nesavršenim metabolizmom do kog dovodi neuravnotežena i jednolika ishrana ...

Do sada je smatrano činjenicom, da kad osoba dostigne srednju dob života oči prirodno mijenjaju svoj oblik i tako otežavaju gledanje bliskih predmeta, i dovode do presbiopije.

Ovo se smatra nezgodnom, no nužnom cijenom koju treba platiti za tako dug boravak u svijetu! Ta neugodnost je otklonjena nošenjem konveksnih naočala.

Vrlo mali broj od milijuna onih što pate od staračkog vida (ili njihovih liječnika-savjetnika) shvaća da loše navike u ishrani od 45 ili 50 godina života mogu biti odgovorne za ovu promjenu u njihovoj moći gledanja; to je međutim sigurno, i mnogi koji pate od presbiopije mogu vratiti normalan vid uvođenjem razumne ishrane i izvođenjem nekoliko jednostavnih vježbi oka.

Da bi se naglasila životna povezanost ishrane i vida, potrebno je samo reći da je zabilježeno da su mnogi autentični slučajevi manjkavog vida izliječeni jednostavno pomoću posta.

Postom povećano odstranjenje štetnih proizvoda koji su se nagomilavali u mišićima i krvnim žilama koje okružuju oko oslobađa mišića i vid se popravlja.

3. Nepravilno snabdijevanje krvlju i živčanom energijom

Do sada su razmatrana dva glavna uzroka manjkavog vida — naime, mentalna napregnutost i nepravilna ishrana, no postoji i treći činilac koji je u stanju ugroziti vid — a to je nepravilno snabdijevanje krvlju i živčanom energijom.

Sve dok se oči potpuno ne opskrbe krvlju i živčanom energijom, proces gledanja ne može se odvijati pravilno; i tako bilo koji činilac koji je u stanju utjecati bilo na krvne žile ili na živce očiju je mogući uzrok manjkavog vida.

Razumije se da i mentalna napregnutost i nepravilna ishrana utječu na pravilnost opskrbe očiju krvlju i živčanom energijom, no postoje i neki čisto mehanički načini koji dovode do toga.

Mišići koji pokrivaju gornji dio kičme (na leđnom dijelu vrata) igraju glavnu ulogu u mehanici opskrbe očiju krvlju i živčanom energijom.

Zgrčenost ovih mišića uzrokuje blago pomicanje iz mjesta pršljena povezanih s njima (stvarajući ono što je poznato kao *subluxatio* — nepotpuno iščašenje) a ovo s vremenom počinje spriječavati izravan tok živčane energije od simptomatičkog živčanog sistema k očima; uz to, pogođeni su vazomotorni živci koji upravljaju veličinom malih arterija — i time je smanjena opskrba glave krvlju.

Nužno je, stoga, da se u svim slučajevima manjkavog vida provjeri da li su mišići leđnog dijela vrata potpuno opušteni i labavi, i da nema nedostataka u kičmenom stupu. Ispravljanje kičme je neobično važno, zapravo, mnogi slučajevi manjkavog vida su izliječeni jednostavno otklanjanjem nedostataka kičme (ovo pokazuje kako veliki utjecaj ima zgrčenost vratnih mišića na snabdjevanje krvlju i živčanom energijom).

Druga stvar koju bi trebalo shvatiti je da u većini slučajeva manjkavog vida (bez obzira koji su uzročnici) napregnutost očiju i njihovih mišića, krvnih žila i živaca (uglavnom izazvana stalnim nošenjem naočala) se prenosi na mišiće leđnog dijela vrata i ovi postaju zgrčeni. Može se stoga općenito reći, da oni koji pate od manjkavog vida imaju ukočene vratne mišiće.

Očigledno je sad da potpun povratak normalnom vidu nije moguć sve dok se ovi zgrčeni mišići ne opuste ...

LIJEČENJE MANJKAVOG VIDA

Sistem koji uzima u obzir više činilaca

Kako postoje tri glavna uzročnika manjkavog vida, tako postoje tri jasna i odvojena pristupa svim slučajevima koji se podvrgavaju prirodnom liječenju. Budući da je nemoguće pouzdano utvrditi koji je uzrok u pojedinom slučaju (vjerovatnije je da su dva ili, možda, sva tri činioca uključena), najuspješniji sistem liječenja je onaj koji uzima u obzir sva tri istovremeno.

Do danas nije postojao tako obuhvatan način liječenja. Batesov način se bavio jedino prvim činiocem — naime, mentalnom napregnutošću — a zanemarivao je druga dva; oni koji se bave prirodnim liječenjem a pokušavali su liječiti manjkav vid smatrali su da su pravilna ishrana i post najbolji način — i pritom su uglavnom zanemarivali Batesov način; dok su se osteopati i kiropraktori, kada bi imali pacijente koji pate od tegoba oka, jedino oslanjali na liječenje kičme.

Svaki od ovih načina liječenja ima divnih primjera izliječenja (posebno Batesov način), no bilo je isto tako i neuspjeha, očito zato što je svaki od njih naglašavao jedan činilac isključujući ostale, pa je zato jedino u onim slučajevima koji su bili izazvani činiocem za koji je liječenje bilo primjereno bilo moguće izliječenje.

Kroz osobno iskustvo pisac ove knjige je saznao vrijednost sva tri načina liječenja, i spajanjem njihovih najvrednijih odlika u jednu cjelinu datu u ovom djelu, stvoren je obuhvatan sistem liječenja pogodan da praktično liječi bilo koji oblik vidne mane (koliko je piscu poznato).

Sve vježbe i mjere liječenja su stvorene na takav način da se mogu izvoditi u vlastitoj kući i u najpogodnije vrijeme.

Očito je nemoguće točnije odrediti ishranu pogodnu za sve slučajeve, ili nešto osim naglasiti vrijednost rada na kičmi za sve one koji su u prilici da se podvrgnu ovom obliku liječenja u slučajevima u kojima se smatra neophodnim; ipak jedno poglavlje je posvećeno ishrani uopće, da bi omogućilo čitaocu da sam odredi razumnu ishranu; a da bi se pomoglo onima koji nisu u prilici da im se izvodi rad na kičmi, dat je određen broj vježbi za olabavlivanje stegnutih mišića vrata.

Svi oni koji žele liječiti svoje vidne mane, načinima koji će biti izloženi na slijedećim stranicama, trebali bi imati na umu moguću trostruku prirodu uzroka svog stanja, i obratiti isto toliko pažnju na svoju ishranu i vježbe za opuštanje vrata, koliko i na različite načine kojima se oči sa svojim mišićima i živcima opuštaju. Jedino na ovaj način moguće je povratak normalnom vidu.

Oči i opuštanje

Da bi normalan vid bio moguć, oči i njihovi okolni mišići i živci moraju biti potpuno opušteni. Ne smije postojati napregnutost jer ona dovodi do stanja ukrućenja i ukočenja očiju i uzrokuje buljenje — prvi znak manjkavog vida.

Normalno oko se uvijek kreće — nikad nije ukočeno; neprekidno kretanje oka je bitno za zdrav rad, a postiže se jedino potpunim opuštanjem svih njegovih dijelova.

Da bi izazvao opušteno stanje u očima onih koji pate od manjkavog vida, dr. Bates je uveo dva postupka poznata kao *palming* (dlanovanje) i *swinging* (njihanje).

POMOĆNA SREDSTVA OPUŠTANJA

1. Dlanovanje

Kad spavamo odmaramo svoja tijela i stvaramo novu zalihu živčane energije za sutrašnje korištenje, ali, kod organa koji nisu u normalnom stanju, ne postoji mogućnost održavanja koraka sa sretnijim članovima naše životne ekonomije.

U takvim slučajevima neophodno je pribjeći načinima izaivanja odmora u pogođenom organu, a u slučaju očiju kod kojih postoji manjkav vid potpun odmor od pola do jednog sata, ili više, svakog dana, je bitniji u dovođenju do punijeg i svjesnijeg opuštanja očiju i okonih tkiva, od onog kod spavanja.

Tokom dana često odmaramo oči (posebno kad su umorne) zatvarajući ih za trenutak, a dlanovanje je jedino poboljšanje ovog prirodnog i nesvjesnog procesa.

Da bi dlanovali (vidi sl. 3), treba sjesti u dobni položaj, u naslonjaču ili u stolici za odmaranje; opustite se što je moguće više, onda sklopite kapke i pokrijte oči dlanovima, tako da lijevi dlan pokrije lijevo oko a desni dlan desno oko, pri čemu su oba blago savijena, ostavljajući dovoljno mjesta da nos bude slobodan. Nikako ne pritiskajte dlanovima oči.

S ovako pokrivenim očima dozvolite laktovima da kliznu na koljena, držeći pri tom koljena blizu jedno drugom. Ovo je vrlo udoban položaj, i kad ga jednom proba, čitaoc će ga biti u stanju zauzeti automatski. Ako mu neki drugi način sjedenja više odgovara može ga slobodno koristiti. Oči moraju biti zatvorene, što je moguće više, opuštene, i pokrivene dlanovima.



Slika 3.

Ovako se oči odmaraju efikasnije no na drugačiji način, a što je tamnija boja koju vidite pri dlanovanju, to su oči opuštenije.

Um treba biti opušten isto kao i oči, i zato pacijent ne treba misliti na ono što ga uznemirava, ili na stanje svojih očiju, već treba zamišljati crnoću koju vidi sve jačom i jačom, ili, ako više voli, prepusti um lutanju po ugodnim i zanimljivim vizijama.

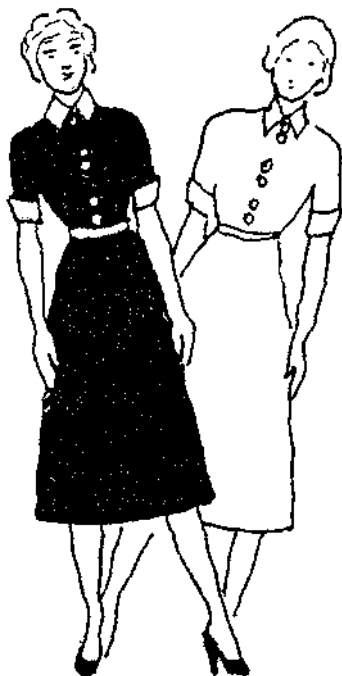
Ako se dlanovanje provodi po 10, 20 ili 30 minuta dva ili tri puta dnevno (u zavisnosti od ozbiljnosti slučaja) uskoro će nastupiti značajno poboljšanje, a ovaj način opuštanja je jedno od najvećih prednosti prirodnog liječenja manjkavog vida.

2. Njihanje

Dlanovanje izravno odmara i opušta oči, no postoji i drugi način izazivanja opuštenosti očiju i okolnih tkiva svojim umirujućim i opuštajućim djelovanjem na čitav živčani sistem. On ima opuštajuće djelovanje i na um i na tijelo istovremeno, i pomaže u odstranjivanju napregnutosti očiju.

Ovaj način se zove njihanje (sl. 4) i izvodi se na slijedeći način:

Stanite uspravno razdvojenih stopala oko 30-ak cm, ruku opuštenih sa strane tijela; zatim opušteni koliko je moguće,



Slika 4.

nježno njišite čitavo tijelo u jednu pa u drugu stranu —zami-
slite da ste klatno sata i pomičite se što laganije. Odižite svako
stopalo naizmjenično, ali ne čitavo već samo petu. (Zapamtite
da se čitavo tijelo njiše, a ne samo glava i trup; u struku ne
smije biti savijanja.)

Nježno njihanje uzrokuje opuštanje čitavog živčanog sis-
tema, i trebalo bi ga izvoditi dva do tri puta, po pet do deset mi-
nuta na dan, ili uvijek kad su oči umorne ili nas bole.

Njihanje bi trebalo izvoditi ispred prozora, i primijetit
ćete dok se njišete, da se čini kao da se prozor kreće u suprotnom
smjeru od vašeg njihanja. Ovo suprotno kretanje morate uočiti i
na njega obratiti pažnju. Poslije nekoliko minuta, obično, jedne
minute njihanja otvorenih očiju (oči su uvijek labave i opuštene,
ne krute i zategnute) zatvorite oči i, još uvijek njišući se,
kretanje prozora u suprotnom smjeru se zamišlja čim jasnije.
Onda oči opet otvorite i nastavite s njihanjem otvorenih očiju
tokom slijedeće minute i tako nastavite s izmjeničnim otvaranjem
i zatvaranjem očiju, a svaka faza traje po minutu. (Oči su što je
moguće više opuštene, i, zapamtite, trepćite dok su otvorene.

Ako pravilno izvodite ovu vježbu ona doista blagotvorno
djeluje na oči i živčani sistem, i najbolji je način (osim dlano-
vanja) za uklanjanje prenapregnutosti očiju.

(Naravno, pri ovim vježbama nikad ne treba nositi naočale.)

3. Treptanje

Kao dodatni način dlanovanja i njihanja za opuštanje očiju
izvodi se treptanje.

Normalno oko trepće u redovnim razmacima sve dok je
otvoreno; treptanje je tako brzo da ga ne vidimo — no kod onih
koji pate od manjkavog vida, oči su postale ukočene i napregnu-
te, i treptanje, umjesto da je nesvjestan i nenaporan proces, izvodi
se svjesno, s naporom i grčevito.

Svi oni koji pate od manjkavog vida trebali bi razvijati na-
viku čestog i redovnog treptanja, za spriječavanje napregnutosti.

Naučite se treptati jednom ili dva puta svakih deset sekundi (ali bez naprezanja), bez obzira što radili u kući, a posebno kad čitate.

Ovo je vrlo jednostavan ali djelotvoran način odstranjivanja napregnutosti, i ustanovit ćete da ćete na ovaj način biti u stanju daleko više čitati no ranije, a da pri tom oči ni približno neće biti toliko umorne.

4. Sunčanje

Vrijednost sunčanja u svim slučajevima manjkavog vida je vrlo velika, i svima koji pate od manjkavog vida preporučuje se sunčanje što više, ako im to inače zdravlje dozvoljava.

Najbolji način je zatvoriti oči, izložiti suncu, a glavu lagano pomicati u jednu i drugu stranu kako bi sunčani zraci padali na sve dijelove očiju podjednako. Ovo treba raditi oko deset minuta, tri puta dnevno, kad god je moguće.

Sunčanje uzrokuje povlačenje krvi u oči, i opuštanje mišića i živaca. (Nikad ne nosite naočale dok se sunčate u terapijske svrhe.

5. Hladna voda

Hladna voda je vrlo djelotvorna u jačanju očiju i okolnih tkiva, i trebalo bi je primjenjivati na slijedeći način:

Kad god se umivate, napunite šake vodom i žustro isplju-skajte zatvorene oči s razmaka od oko 5 cm. Ponovite dvadesetak puta, onda se obrišite i bodro istrljajte oči ručnikom minutu-dvije.

Tako ćete dobro zagrijati, osvježiti i ojačati oči. Ovo je dobro raditi kad god osjećate da su vam oči umorne, ali svaka-ko, najmanje tri puta dnevno. Pri tom je važno da voda bude hladna, ne mlaka.

Posebna napomena: — Na temelju iskustava s pacijenti-ma, autor je ustanovio da je ekstrakt vidca [*Euphrasia officinalis*) od velike pomoći u jačanju i osvježavanju očiju, i ljekovit

u slučajevima različitih bolesti oka. Može se nabaviti kod svakog homeopatskog apotekara, a količina je tri do pet kapi u kupki tople vode. Može se koristiti i ujutro ili samo na večer, ili kad je potrebno. Najbolje je da voda provrije pa da se onda hladi dok ne postane topla.

POMOĆNA SREDSTVA

1. Pamćenje i sposobnost zamišljanja

U prethodnom poglavlju opisani su različiti načini izazivanja opuštenosti očiju i odstranjivanja buljenja i napregnutosti, a sad dolazimo na one podjednako važne mjere kojima se vid pojedinca popravlja i omogućuje vraćanje normalnom vidu. Prva dva pomoćna sredstva su pamćenje i sposobnost zamišljanja.

Sposobnost gledanja je prisno povezana s pamćenjem i sposobnošću zamišljanja, i oba ova činioca igraju veću ulogu u stvarnom procesu viđenja nego što je opće poznato.

Poznati predmet se uvijek mnogo brže raspoznaje od nepoznatog a jednostavno zbog toga jer nam pamćenje i sposobnost zamišljanja priskaču u pomoć — lik predmeta je utisnut u naš um kroz prijašnje asocijacije, a pamćenje ovih asocijacija, i lik, pomažu nam da ga uočimo mnogo lakše od predmeta koji vidimo prvi put.

Svako to može isprobati. — Svi lakše prepoznamo prijatelje od stranaca u grupi ljudi.

Kod onih koji pate od manjkavog vida zato je važno da oplemene i razviju moć pamćenja i sposobnost zamišljanja, na slijedeći način:

Promatraj neki mali predmet, uoči njegov oblik i veličinu, obiđi pogledom sve njegove rubove i onda, poslije stjecanja što je moguće jasnije mentalne slike, zatvori oči, i pokušaj ga vidjeti što savršenije. Otvori oči, opet gledaj u predmet, i ponovi postupak. (Ovo treba raditi oko pet minuta dnevno, bez naočala.)

Riječ u knjizi (ili slovo u riječi) nekad su bolji za ovu svrhu od predmeta. Zamisli je što možeš jasnijom i crnijom, onda zatvori oči, drži sliku pred sobom, i ponovo otvori oči. Pri novom gledanju riječi, ili slova, ona se pojavljuje crnijom no ranije. To je znak popravljenog vida. Ponovi ovu vježbu nekoliko puta, onda prijeđi na druga slova ili riječi.

Redovno izvođenje ove vježbe vodi značajnom poboljšanju vida.

2. Centralna fiksacija

Centralna fiksacija zapravo znači vidjeti najbolje ono što se gleda.

Ovo možda zvuči nelogično, ali oni s manjkavim vidom nikad ne vide najbolje ono što gledaju.

Kroz stalnu napregnutost zbog naočala središnji dio mrežnice je postao manje sposoban za primanje slika od rubnih dijelova, zato jer naočale dovode do korištenja jedino središnjeg dijela mrežnice. Zato, kad pokušaju gledati bez naočala, oni s manjkavim vidom će ustanoviti da bolje vide stranama svojih očiju nego središnjim dijelom. Jedino kad vidna moć središnjeg dijela mrežnice postane ponovo normalna (to jest, kad se postigne centralna fiksacija) bit će moguće normalno gledanje.

Svi prethodno opisani načini pomažu centralnoj fiksaciji, no postoje i drugi određeniji načini za njeno postizanje. Najbolji je slijedeći:

Promatraj jedan štampani red u knjizi i usredotoči se na jednu riječ u sredini reda. Zatim zatvori oči i zamisli pred sobom red s riječju jasnije određenom i oštrijih obrisa od ostalih — nek ostale riječi budu nejasne. Otvori oči, pogledaj riječ i ponovi. Vježbaj ovako oko pet minuta, pokušavajući riječ vidjeti sve jasnije a ostatak reda sve maglovitije.

Uskoro ćeš ustanoviti da riječ doista postaje jasnija od ostatka reda. To je siguran znak popravljenog vida.

S popravljanjem vida, umjesto riječi uredu, odaberi dio riječi. Nastavi odabirajući manje i manje riječi i dijelove riječi sve dok ne stigneš do sloga. Kad budeš mogao savršeno jasno zamisliti jedno slovo riječi od dva slova, a da pri tom drugo slovo bude maglovito i nejasno, onda si se približio centralnoj fiksaciji.

3. Čitanje

Smatra se da je čitanje odgovorno za veliki dio napregnutosti oka, posebno čitanje pri lošoj svjetlosti; ali, zapravo čitanje je jedan od najboljih načina očuvanja oka djelotvornim i zdravim, i nikad ne može uzrokovati manjkavi vid, bez obzira koliko se čita, pod uvjetom da su oči opuštene cijelo vrijeme.

Ljudi s normalnim vidom mogu čitati pri bilo kakvoj svjetlosti bez štetnih posljedica, ali oni čiji je vid manjkav, a posebno oni koji nose naočale, izlažu svoje oči dodatnom naprezanju svaki put kad čitaju.

Uprkos toga, jedan od najboljih načina vraćanja normalnom vidu je svakodnevno čitanje (bez naočala, naravno).

Ako se čita pravilno, posljedice mogu biti samo dobre, ali ako se čita na uobičajeni način stanje će se pogoršati.

Tajna uspješnog čitanja je čitati bez naprezanja, a to se postiže ovako:

Dlanuj nekoliko minuta, onda uzmi knjigu ili novine i počni čitati, na razmaku na kojem najbolje vidiš slova. (Za one koji pate od miopije, između 30 i 15 cm, a za one s presbiopijom, 60 cm ili više. U nekim slučajevima krajnje miopije, možda će biti potrebno da se čita jednim okom, pošto je razmak s kojeg se čita prekratak da bi se oba oka mogla koristiti istovremeno.

Pročitaj stranicu, pola stranice, nekoliko redova, jedan red, ili čak nekoliko riječi, ovisno o osjećaju da se oči počinju umarati, onda stani, zatvori oči sekundu-dvije, i počni ponovo. Trepći redovno cijelo vrijeme čitanja, i tako ćeš moći čitati s lakoćom i bez naprezanja.

Ovakovo čitanje popravlja vid, i pruža očima priliku da rade ono što žele — da vide — ali ne smiju nikad biti napete.

O pojedincu ovisi koliko dugo će čitati; no, u većini slučajeva, za kratko vrijeme će moći čitati dva ili više sata bez napora.

Oni koji moraju početi s jednim okom ne bi se trebali osjećati obeshrabreni, jer dok čitaju jednim okom, drugo se odmara.

Vremenom će ustanoviti da im se vid popravio i fokus povećao — što će omogućiti upotrebu oba oka istovremeno.

(Oni kod kojih je jedno oko slabije od drugog trebali bi više čitati okom koje je slabije.)

Nitko s manjkavim vidom ne bi se trebao plašiti čitati dok slijedi ove upute, i jednom kad mu bude postalo jasno da može čitati bez naočala, osjetit će želju da ih sasvim skine.

VJEŽBE OČNIH MIŠIĆA

Slijedeće vježbe služe olabavljanju napregnutih i stegnutih mišića oka, ukočenih i krutih kod onih koji pate od manjkavog vida. Čineći ih savitljivim i gipkim, omogućavamo oku da se slobodnije kreće i akomodira, a to omogućuje brži povratak normalnom vidu.

Vježbe bi trebalo izvoditi sjedeći udobno u naslonjaču.

Vježba 1 (sl. 5):

Držeći glavu mirno i opuštено lagano pomiči oči gore-dolje šest puta. Oči bi se trebale kretati lagano i neprekidno prema dolje i prema gore što je moguće više, bez napora, koristeći najmanju snagu.

Kad mišići postanu opuštениji bit ćeš u stanju gledati još niže i još više.

Ponovi šest pokreta dva ili tri puta, s odmorom od sekund-dvije između.



Slika 5.

Vježba 2:

Pomiči oči u stranu što je moguće više, bez napora, šest puta.

Kao i u prethodnoj vježbi, kad se mišići opuste, bit će ih u stanju pomicati dalje i lakše.

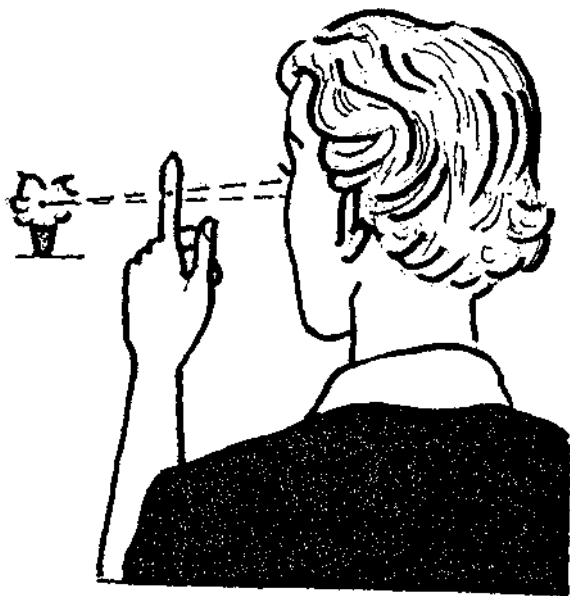
Ponovi dva ili tri puta, ali ne zaboravi da uvijek upotrebljavaš najmanju snagu, jer su vježbe namijenjene odstranivanju napregnutosti a ne njenom povećanju.

Odmori se sekundu-dvije između ponavljanja.

Vježba 3 (sl. 6):

Drži kažiprst desne ruke oko dvadeset centimetara ispred očiju, onda prebaci pogled s kažiprsta na neki veći predmet, udaljen tri metra ili više — vrata ili prozor.

Ponovi deset puta, onda se odmori sekundu, i ponovi deset prebacivanja pogleda dva ili tri puta. Vježbu izvodi brzo.



Slika 6.

(To je najbolja vježba za popravljjanje akomodacije, i trebalo bi je vježbati onoliko često koliko voliš i gdje voliš.)

Vježba 4:

Pomiči oči nježno i lagano po krugu, a zatim ih pomiči u suprotnom smjeru. Ponovi ovo četiri puta. Onda se odmori sekundu, i ponovi ova četiri pokreta dva ili tri puta, pazeći da to bude uz najmanji napor.

Sve spomenute vježbe trebalo bi izvoditi poslije dlanovanja, s dlanovanjem od nekoliko sekundi između vježbe 1 i 2, 2 i 3, 3 i 4. (Nikad ne nosi naočale za vrijeme vježbi.)

Ove vježbe bi trebale trajati oko četiri ili pet minuta svakog dana.

VJEŽBE VRATA

Slijedeće vježbe služe olabavlivanju zategnutih mišića vrata.

Najbolje vrijeme za njihovo izvođenje je poslije ustajanja, a traju četiri do pet minuta.

Vježba 1 (sl. 7):

Stanite što opuštenije, držite ruke sa strane, onda podignite ramena što više možete. Držeći ih podignuta, povucite ih natrag koliko možete, onda ih spustite i vratite u normalan položaj. Pokreti kruženja moraju biti snažni.

Ponovite dvadesetpet puta, neprekidno kružno kretanje podižući i spuštajući ramena.



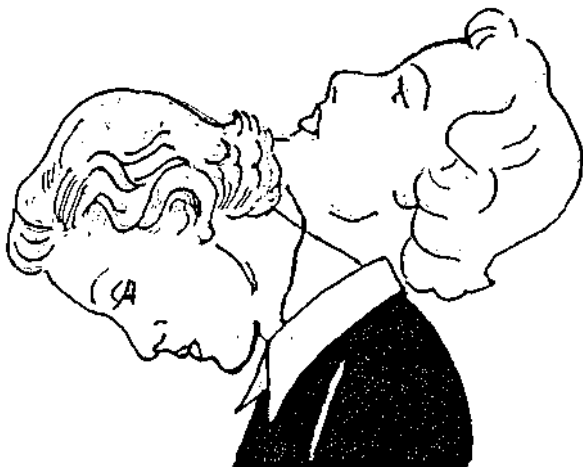
Slika 7.

Vježba 2:

Isto kao vježba 1, samo u suprotnom smjeru.

Vježba 3 (sl. 8):

Pri opuštenom vratu, neka brada padne što više naprijed k grudima ... 12 puta.



Slika 8.

Vježba 4 (sl. 9):

Kao u prethodnoj vježbi neka se brada spusti prema grudima, onda neka opiše puni krug udesno. Ponovi isto u suprotnom smjeru ... 12 puta.

Vježba 5 (sl. 10):

Okreni glavu ulijevo što više možeš, držeći tijelo mirno.

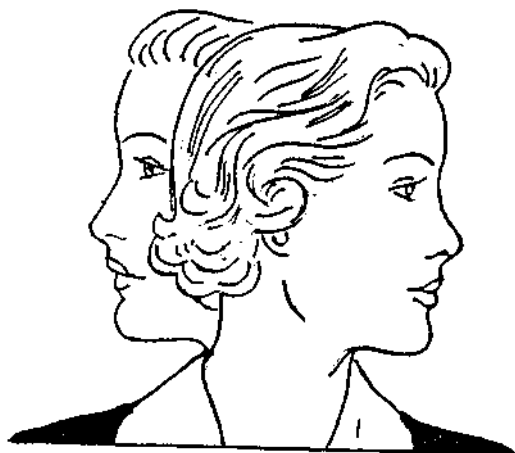
Vrati je u normalan položaj a zatim okreni udesno.

Ponovi lagano deset puta.

Ako se ovih pet vježbi izvodi redovito svakog jutra, omogućići će opuštanje gornjeg dijela kralješnice i vrata, i tako bolju opskrbu glave i očiju krvlju i živčanom energijom.



Slika 9.



Slika 10.

ISHRANA

Tokom posljednjih nekoliko godina izdano je toliko knjiga o ishrani da izgleda nepotrebno o njoj potanje govoriti i u ovoj knjizi. Ishrana igra tako važnu ulogu u izazivanju manjkavog vida (i isto tako u njegovom liječenju) da je nužan kratak pregled nekih najvažnijih načela.

Jedemo da bismo živjeli, i zato unosimo hranu u tijelo; ali ljudi su izgleda zaboravili ovu jedinu svrhu hrane, i umjesto da gledaju na hranjenje kao normalnu funkciju kao što su disanje i spavanje, na nj se počelo gledati kao na sredstvo zadovoljavanja naših želja za ugodom (ne kao samo zadovoljavanje gladi), i glavno mjerilo njegove vrijednosti nije da li sadrži najpotrebnije elemente za zdravlje našeg tijela, već da li godi našim nepsima i osjetilima uopće.

Budući je izgubljen osnovni smisao hranjenja, danas se jela rade što je moguće ugodnijim za oko.

To je dovelo do pročišćavanja i odstranjivanja minerala iz šećera, kruha i žitarica (kao što su riža, ječam, itd.) i konzervirana voća, meso, ribe, itd. Dolazi do prenatrpanosti džemovima, kolačima, čokoladom, itd., na uštrb prirodne hrane, voća, salate, zelenog povrća i koštichavih plodova, a tamo gdje se povrće koristi u ishrani ono se neizbježno kuha, oduzimajući mu vrijedne soli i zdrave sastojke.

Onima među nama koji nisu nikada razmišljali o ovim stvarima, umjetna i pročišćavana hrana koju vidimo svuda oko nas izgleda sasvim u redu; a budući je svi jedu i izgleda da im prija zašto se brinuti oko nje? Hrana je hrana, u svakom slučaju!

Na površini ovo zvuči logično, posebno ako nam neki vodeći medicinski autoriteti kažu da jedemo ono što volimo. No, tokom posljednjih dvadeset ili trideset godina (zahvaljujući radu pionira Prirodnog liječenja) postaje sve jasnije da je umjetna ishrana civiliziranog dijela Zemlje odgovorna za najveći broj ozbiljnih bolesti tako maglovito pripisanih „bacilima“ od istih medicinskih autoriteta koji nam kažu da jedemo ono što naša mašta naređuje.

Upotrebljavajući zdravu hranu, zagovornici Prirodnog liječenja u Americi, Njemačkoj i u Engleskoj postigli su značajne uspjehe u savladavanju reumatizma, tuberkuloze, dijabetesa, bolesti bubrega, bolesti srca, itd., u slučajevima koje su vodeći ljudi profesionalne medicine proglasili neizlječivima.

Ovakvo liječenje je posljedica poznavanja vrsta hrane koju tijelo zahtijeva i najboljih načina njihovog spajanja kako bi se postigla najveća djelotvornost; zajedno s jednostavnim, prirodnim mjerama, kao što su pranje hladnom vodom, hladni oblozi, sunčanje i konačno kupanje, itd.

Najbolje je jesti prirodnu nekuhanu hranu:

Svježe voće (naranče, jabuke, grožđe, kruške, šljive, trešnje, itd.)

Zeleno povrće (salata, kupus, špinat, zimska salata, repa, kelj, karfiol, krumpir, mrkva, luk, cikla itd.)

Koštichavi plodovi;

Sušeno voće (urme, suho grožđe)

Mliječni proizvodi (mlijeko, sir, kajmak) jaja, med ...
Nema razloga da se ne jede meso ili riba, no umjereno, a meso i riba moraju biti svježi.

Žitarice su također potrebne, no i one umjereno (jedan put dnevno je dovoljno) a za to je najbolji prirodni crni kruh.

Džemovi, kolači, slatkiši, bijeli šećer, bijeli kruh, torte, čaj, kava itd., zajedno s mesom, ribom ili jajima, dva, tri ili četiri puta svakog dana, uskoro opustoše našu probavu i naša tijela.

Kao što je pokazano u prethodnom poglavlju, veliki broj slučajeva manjkava vida ili je izazvan ili pojačan dugogodi-

šnjim podvrgavanjem ishrani prebogatoj škrobom, šećerom i proteinima, i da bi se osigurao potpun povratak normalnom vidu, uz različite već opisane mjere, nužne su promjene u ishrani.

Najbolje je započeti dan voćem. Svježe voće i (ili sušeno voće sa svježim hladnim mlijekom je najbolji mogući doručak). (Ne jesti kruh s voćem — samo voće i mlijeko.)

Za ručak ili večeru jesti salatu koja se sastoji od ločike, celer, paradajza, krastavca, dragušca (*Nasturtium officinale*), strugane sirove mrkve, zajedno s crnim kruhom, maslacem i masnim sirom.

U salatu se može dodati sok od limuna i čisto maslinovo ulje.

Uz ovakva dva jela, treće jelo može biti meso, riba, jaja ili pareno povrće. (Ako se koristi krumpir, onda uvijek pečen u ljusci.)

Treće jelo mogu predstavljati sušeno voće i orasi, pečena jabuka itd.

Nikad ne koristi začine niti pij uz jelo. Prestani ili smanji na najmanju mjeru čaj i kavu.... Jedi uvijek najsvježiju hranu. Kruh jedi jedanput dnevno.

Ako ne možeš bez čaja u podne, nek bude slab i bez šećera.

Ovakva ishrana će vrlo brzo popraviti opće zdravstveno stanje, a učinak na oči će biti iznenađujući, ako se i ostale opisane mjere primjenjuju redovno i savjesno.

Primjedba: Treba naglasiti vrijednost vitamina A za poboljšanje vidne moći, posebno gledanja u mraku. U svim slučajevima manjkavog vida ili oboljenja oka bilo koje vrste (posebno noćno sljepilo) kao svakodnevnu mjeru primjenjivati unošenje najveće količine ovog vitamina. Najbolji izvori ovog vitamina po redu vrijednosti su: ulje bakalarove jetre, teleća jetra, sirova goveđa jetra, sirovi špinat, plod šipka, mladi sirovi repini izdanci iz prošlogodišnjeg korijena, sušene marelice, masni sir, peršun, metvica, maslac, margarin obogaćen vitaminima, kitova mast, žumanjak jajeta, suhe šljive, paradajz, čedarski sir (Cheddar cheese), ločika, mrkva, dragušac, zelje, soja, grašak,

listići prokljalih žitarica, sviježe mlijeko, naranče, pasterizirano mlijeko, urme.

(Ishranom se autor potanje bavi u knjizi YOUR DIET IN HEALTH AND DISEASE.)

KAKO IZVODITI LIJEČENJE

... Sve što je vrijedno zahtijeva određeni napor, i rad na vraćanju normalnog vida nije izuzetak.

Svi oni koji misle poduzeti liječenje moraju, zato, biti spremni na promjene svog dnevnog ritma ...

To ne znači da moraju posvetiti cijelo svoje vrijeme liječenju na uštrb svega drugog; treba liječenje učiniti dijelom svog života, i trenutno najvažnijom stvari, sve dok se ne vrati normalan vid.

Naočale se mogu ostaviti za uspomenu koja će podsjećati zavidljene prijatelje na pobjedu nad fizičkom manom uz pomoć vjere, strpljenja i odlučnosti.

MORA SE UVIJEK IMATI NA UMU DA KAD SE JEDNOM NAOČALE SKINU, OČI SE NE SMIJU SILITI NITI NAPREZATI PREKOMJERNIM RADOM, I MORA IM SE POKLONITI SVA BRIGA I PAŽNJA KAKO BI SE IZGRADILA NJIHOVA VIDNA MOĆ, NE SAMO MJERAMA PRIKAZANIM U OVOJ KNJIZI, VEĆ STALNIM PODSJEĆANJEM NATO DA SE IZBJEJAVA NAPETOST, I FIZIČKA I MENTALNA, TOKOM ČITAVOG DANA. INAČE NAPREDAK MOŽE BITI OMETEN ILI NEKAD DOVEDEN U PITANJE.

Primjeri slučajeva

MIOPIJA

Slučaj 1:

Učiteljica, stara 26 godina. Pati od miopije i nosi naočale od svoje desete godine (pri čemu ih tokom vremena mijenjala za jače).

Poput većine ljudi koji pate od miopije, ona je razdražljiv i nervozan karakter, koji uvijek o nečem brine, često u stanjima introspekcije i sklona sanjarenju. Ovi mentalni i emocionalni činioci su uzrok njenog stanja, koje je dalje pojačano uobičajenom ishranom — prebogatom škrobom, šećerom i proteinima, s nedovoljno prirodne hrane poput voća i salata. Uz to, leđni mišići vrata su postali napeti kao posljedica stalnog naprezanja živčanog sistema izazvanog stalnim nošenjem naočala — u njenom slučaju 16 godina.

U nastojanju da vrati normalan vid, usvojila je razuman način ishrane zajedno s mjerama koje su izložene u ovoj knjizi, i kad joj je ukazano da je glavni činilac koji mora savladati tokom liječenja ona sama, počela je prihvaćati stvari mnogo mirnije i lakše, i bila je mnogo opuštenija.

Nosi naočale samo na poslu, i navikava se da ih ne nosi u kući.

Svako jutro poslije ustajanja izvodi vježbe za labavljenje vrata i kadgod se umiva u toku dana, prska oči hladnom vodom.

U podne nalazi vremena za 20 minuta dlanovanja i 10 minuta njihanja, a svaku večer poslije posla još pola sata dlanovanja i 10 minuta njihanja.

Oplemenjuje svoje pamćenje i sposobnost zamišljanja gledanjem u riječi i slova (bez naočala, naravno) i njihovim zamišljanjem pri zatvorenim očima.

U početku čita 15 minuta dnevno bez naočala, a uskoro produžava na jedan sat, a kasnije na dva sata (uz pomoć treptanja i odmaranja očiju).

U toku čitanja, sve više odmiče knjigu kako bi povećala fokus, i s vremena na vrijeme zastaje da ojača centralnu fiksaciju zamišljanjem slova u riječi jasnijim od ostalih. Zatim sklapa oči, zadržava sliku slova pred sobom — pri čemu ostatak riječi postaje maglovit — i onda otvara oči i ponavlja nekoliko puta.

Tokom jutarnje vožnje na posao izvodi vježbe za očne mišiće, a kad joj se ukaže prilika izlaže oči suncu desetak minuta.

Ustanovila je da joj se vid toliko brzo popravlja da je počela izlaziti bez naočala, a da bi izbjegla svoju naviku sanjarenja (koja

izaziva napregnutost) promatra kretanje prometa bez naprezanja.

Tako su njene oči potaknute na gledanje, i s vremenom je ustanovila da su joj naočale prejake za posao, i sasvim ih skinula. U početku joj je bilo malo teže obavljati školski posao bez njih, no korištenjem slabijih za slučaj potrebe, u stanju se je snaći.

S rastućim samopouzdanjem očekuje postepen povratak normalnom vidu.

HIPERMETROPIJA

Slučaj 2:

Alfred B., star 14 godina, ima hipermetropiju (dalekovidost) koja je posljedica komplikacija izazvanih u dječjoj dobi pri liječenju šarlaha i nosi naočale.

Čim je počeo s liječenjem roditelji su mu omogućili ishranu prirodnog liječenja. Ohrabivali su ga da izvodi vježbe za vrat uvečer i ujutro, i da prska oči hladnom vodom.

U školi nosi naočale, dok je ostalo vrijeme bez njih (uvijek ih je mrzio nositi), a kad je sunce izlaže oči desetak minuta suncu.

Uvečer i ujutro dlanuje petnaest minuta i izvodi vježbe za mišiće oka. Svake večeri čita na sve većoj daljini bez naprezanja, odmarajući se, i trepćući često i redovno cijelo vrijeme, bez naprezanja.

Otkrio je da ovako može čitati prilično dugo, i s vremenom, uspjeva čitati na normalnoj udaljenosti od četrdesetak centimetara.

Za nekoliko mjeseci sasvim je prestao nositi naočale i može lako bez njih, no još uvijek mora često odmarati oči.

Očekuje se da će za nekoliko tjedana vidjeti normalno.

ASTIGMATIZAM

Slučaj 3:

Gospodin C. je činovnik, star 30 godina; ima astigmatizam i nosi naočale deset godina. Njegova mana je posljedica

nejednakog povlačenja mišića koji okružuje očnu jabučicu, a na prvom mjestu pogrešnih navika u ishrani, pojačanih stalnim radom pri umjetnom svjetlu. Tako zgrčeni mišići stalno su napregnuti. Nošenjem naočala ni jedan od ovih uzroka nije se izmijenio, vid mu se pogoršavao te je često morao mijenjati naočale.

U njegovom slučaju, dva glavna činioca su ishrana i vježbe očnih mišića. U skladu s preporukama iznijetim u ovoj knjizi mijenja ishranu i dlanuje deset minuta, tri puta dnevno, pri čemu poslije svakog dlanovanja izvodi vježbe očnih mišića. Uvečer i ujutro radi vježbe za vrat i često prska oči hladnom vodom. Kod kuće je bez naočala.

Potiče svoje oči čitajući bez naočala, trepćući redovno i odmarajući se često, i poboljšava svoje pamćenje i sposobnost zamišljanja gledanjem u slova ili riječi i što jasnijim zamišljanjem pri zatvorenim očima.

Vid mu se uskoro popravio, i u stanju je raditi nekoliko sati na dan bez naočala uprkos umjetnom svjetlu.

Nastavlja s liječenjem i zadovoljan je da su mu oči ponovno normalne.

PRESBIOPIJA

Slučaj 4:

Gospodin D., star je 54 godine, ima presbiopiju (starački vid). Trgovac je i nikad nije nosio naočale, ali mu ovakvo stanje smeta u poslu.

Njegova mana je izravno izazvana nepravilnim navikama u ishrani, koja je bila prebogata proteinima i škrobom, praćena predanošću kavi i pušenju.

Preporučena mu je razumna, prirodna ishrana, i potaknut je na vježbanje i održavanje zdravlja uopće.

Dvapat dnevno dlanuje po petnaest minuta, a zatim radi vježbe za očne mišiće; poslije čita novine što bliže može bez prezanja, trepćući redovito. Kako se stanje očiju popravlja, povećava vrijeme čitanja.

Ujutro i uvečer izvodi vježbe za vrat i prska oči nekoliko puta dnevno. Njegov napredak je neprekidan, i za tri tjedna od kada je počeo liječenje vid mu je blizu normalnom. Za nekoliko tjedana bit će zdrav.

STRABISMUS (RAZROKOST)

Slučaj 5:

Molly E., stara 7 godina, ima unutrašnji strabizam u lijevom oku, koji je posljedica atrofije jednog mišića tog oka, do koje je dovela živčana inhibicija uslijed liječenja dječje paralize na klasičan način.

Odmah je prešla na ishranu voćem i salatama, i izvođena joj je masaža kralješnice. Zajedno sa čestim zatvaranjem desnog oka da bi se samo slabije koristilo, to je uskoro proizvelo čuda.

Dvapat dnevno dlanuje po 20 minuta, izvodi vježbe mišića oka, i potiču je da čita koliko može lijevim okom (s odmorima).

Daju joj posebne vježbe za slabije oko, dok je drugo zatvoreno. Olovka koja se drži ispred oka pomiče se, uglavnom udesno kako bi se oko okrenulo čim više k vanjskoj strani. Ovo se radi minutu-dvije, tri puta dnevno, pri čemu se olovka pomiče naprijed-natrag ispred oka, čiji pokret pacijent slijedi, posebno u pravcu od razrokosti.

Za dva mjeseca ustanovljeno je da se oko postepeno oporavlja i da joj je opće zdravlje poboljšano.

KATARAKT

Slučaj 6:

Gospođa F., stara 56 godina. Pati od katarakta u oba oka.

Katarakt je kod nje u početnom stadiju, no rekli su joj da za nju nema lijeka, i sve što može učiniti je sačekati dok ne „sazrije“ i tada će biti odstranjen operacijom u bolnici.

U međuvremenu je čula za Prirodno liječenje i odlučila je pokušati.

Objašnjeno joj je da je uzrok katarakta zamuljivanje očne leće kao posljedica taloženja otpadnih tvari — ostataka nepravilnog metabolizma — i da je to znak tijela punog otrova sakupljenih uobičajenim kanalima — nepravilnom ishranom i lošim odstranjivanjem otpadnih tvari.

Podvrgnuta je strogoj prirodnoj ishrani, jedanput dnevno se klistira, i izveden joj je određeni zahvat na kralješnici.

Dva puta dnevno po pola sata dlanuje, a zatim izvodi vježbe za očne mišiće, a ujutro i uvečer radi vježbe za vrat. Često prska oči hladnom vodom, a kad je moguće sunča ih desetak minuta. Izvodi i njihanje po deset minuta dnevno (dva puta).

Kroz mjesec dana vid joj se počeo popravljati, a isto tako i opće zdravstveno stanje.

Svakog dana čita, i isto tako radi vježbe pamćenja i zamišljanja i centralne fiksacije, i presretna je da joj se vid počeo vraćati.

Kako je liječenje napredovalo, napredak je postao tako izrazit da je u stanju vidjeti dobro na oba oka, a uz to njeno je opće zdravlje bolje no što je godinama bilo.

Poslije šest mjeseci shvatila je da joj je Prirodno liječenje uz vid vratilo i novi život i zdravlje.

Posebna primjedba:

Spomenuti slučajevi su primjeri uobičajenih vrsta vidnih mana koje se svakodnevno susreću, no ne smije se misliti da su samo oni podložni prirodnom liječenju. Moguće je pružiti djelotvornu pomoć ovim načinima mnogim drugim vrstama vidne manjkavosti, pod uvjetom da nisu previše napredovale. Tako su, zajedno s već spomenutim vrstama liječeni: sljepilo za boje, noćno sljepilo, *nystagmus* (bolesno trzanje očima), ambliopija (nedovoljna osjetljivost mrežnice).

ODVOJENOST MREŽNICE može nastati kao posljedica udara ili povrede, ili pak krajnje miopije i stalnog nošenja vrlo jakih naočala. Dugo dlanovanje može pomoći, no na žalost većini slučajeva se ne može pomoći načinima iznijetim u ovoj knjizi.

TOČKICE KOJE LEBDE PRED OČIMA su često izazvane poremećajima jetre ili bubrega, i zahtijevaju liječenje ishranom; drugi slučajevi su izazvani prisustvom čestica otpadnih tvari iz stanica u staklastog tijela oka. Nisu patološkog značaja, ali se često upliću u vid i uznemiruju. Pročišćavajuća ishrana često pokazuje poboljšanje, ali u većini slučajeva ne može se ništa učiniti a bolesniku se preporuča da ih zaboravi. Silikat (SiO_2) uziman u obliku biokemijskih tkivnih soli često pomaže oslobađanju od prisustva staničnih otpadnih tvari u staklastom tijelu.

JEČMENAC. Pranje toplom vodom i epsemskom solju je djelotvorno. Žličica soli na 300 ml vruće vode. Drži oči zatvorenima dok ih umivaš. (Upotreba ekstrakta vidca isto tako može biti vrlo djelotvorna u ovim slučajevima.)

NOĆNO SLJEPILO. Novija istraživanja su otkrila da je noćno sljepilo uglavnom posljedica nedostatka vitamina A u ishrani. Ovog vitamina ima najviše u jetri bakalara i drugih riba, i hrani spomenutoj na str. 49. Onima koji pate od noćnog sljepila savjetuje se da svakodnevno uzimaju ulje jetre bakalara, kao terapijsku mjeru, i isto tako i drugu hranu bogatu vitaminom A.

BIOKEMIJSKE TKIVNE SOLI U LIJEČENJU OČNIH BOLESTI I DRUGIH MANA

Autor je ispitivao vrijednost biokemijskih tkivnih soli u liječenju bolesti oka i drugih mana, i smatra da se njihovom primjenom mogu postići dobri rezultati u kombinaciji s metodama opisanim u ovoj knjizi. Rad s tkivnim solima zahtijeva stručan nadzor, i autor žali što ne može dati opću shemu za njihovu upotrebu.

UZROK BOLESTI OKA

Mnogi ljudi ne shvaćaju da bolest oka i manjkav vid pripadaju različnim kategorijama. Bolesti oka nastaju kao posljedica patoloških promjena u različnim strukturama oka, do kojih dovode poremećaji funkcije kako samog oka tako i drugih dijelova tijela. Manjkav vid nije posljedica takvih patoloških promjena, već nesposobnosti oka kao cjeline da se akomodira instiktivnom fiziološkom činu gledanja. Kratkovidnost, dalekovidnost, itd. su mane vida; katarakt, glaukom, iritis itd. su bolesti oka.

Kod zdrave osobe može se razviti manjkav vid, jer je osnovni uzrok mane mentalna napregnutost; ali kad se razvila bolest oka, tada nešto nije u redu. Nikad ne smijemo zaboraviti da su oči dio tijela, i kao takve dijele poremećaj funkcije koji zahvaća čitav organizam. Doista, ako želimo ukazati na osnovne uzroke bolesti očiju, ovo je najvažnija činjenica. Ne bi smjeli smatrati same oči uzrokom bolesti oka. Treba promatrati čitavo tijelo a oči su jedan njegov dio.

Ortodokсно liječenje je uglavnom osnovano na pogrešnoj pretpostavci da se, ako bolest pogađa oči, njen uzrok stog može naći u nečem što je povezano samo s očima, kao što je lokalna upala, produžena napregnutost oka, itd. Ovi činoci također uzrokuju bolesti oka, no oni su samo od drugorazrednog značaja. Opće stanje organizma bolesnika je najvažnije.

Može se uzeti kao aksiom da nijedna osoba stvarno dobrog zdravlja ne može razviti bolesti oka, kao što su konjuktivitis, katarakt, itd. Smanjena vitalnost i zatrovan krvotok, izazvani nepravilnom ishranom i pogrešnim načinom življenja, su uvijek

u korijenu mane. Medicina zanemaruje ove činioce koji su u osnovi; zato su njeni pokušaji liječenja nezadovoljavajući. Konstitucionalno liječenje, i samo ono, može odstraniti bolesti na zdrav i zaddovoljavajući način, čineći bolesnika zdravijim, zbog potpunog čišćenja kroz koje prolazi njegov organizam.

Kad onaj koji pati od bolesti oka jednom shvati da na stanje čitavog svog tijela mora gledati kao na uzrok bolesti svog oka, onda je već na pola puta uspješnog liječenja. Jedino ga nepoznavanje ove životne istine spriječava u razumijevanju svoje nevolje i u njenom uspješnom savladavanju.

Najpoznatija od svih bolesti oka je katarakt, a liječenje medicine za njega je operacijom, upravo štetno po prirodu kao i bilo koja druga operacija na nekom drugom organu. Medicina se samo bavi ublažavanjem i uklanjanjem posljedica, a ne i uzroka. Konstitucionalno stanje onog koji pati, koje je ključ za rješenja nevolje na prvom mjestu, je potpuno zanemareno takvim liječenjem; zapravo, konstitucionalni činilac se pogoršava. Ništa nije moglo jasnije pokazati istinu Prirodnog liječenja da je tijelo cjelina, i da u bolesti mora tako i biti liječeno, kao zadovoljavajući uspjeh postignut u prirodnom liječenju bolesti oka. Takvo je liječenje usmjereno skoro isključivo na pročišćavanje tijela kao cjeline, iako se izvodi i određeno lokalno liječenje samog oka.

KATARAKT

Odmah iza šarenice, ili obojenog dijela oka, nalazi se leća kroz koju svjetlo dolazi u unutrašnjost oka. U kataraktu, leća postaje neprozirna, i kako se stanje razvija sve manje svjetlosti dolazi u oko. Kad neprozirnost postane potpuna nastupa sljepilo. Smatra se da je jedini način da se nevolji doskoči uklanjanje leće (ili njezinog većeg dijela) operacijom. Nedostatak leće se može dosta dobro nadoknaditi naočalama.

Ako pođemo od toga da, kad se katarakt počne kod nekog razvijati, ništa se ne može učiniti da se spriječi njegov daljnji razvoj, onda može možda biti opravdan stav medicine prema kataraktu. Medicinska nauka čeka dok katarakt ne „sazri” (što

može trajati nekoliko godina), i onda se vadi leća. Činjenica da se nesretnik koji pati mora snalaziti kako zna sve te godine tokom kojih njegov vid postaje sve maglovitiji, i s perspektivom prilično opasne operacije kao nečim neizbježnim, smatra se nečim čemu se ne može nikako pomoći.

No stvari se ne bi morale tako odvijati ako bi se liječenje bavilo uklanjanjem uzroka bolesti, a ne samo njenim posljedicama. Znamo da se kod ljudi koji pate od dijabetesa ili Brightove bolesti katkad razvija katarakt. Sigurno je da bi sama ova činjenica mogla osvjetliti nastajanje stanja kao cjeline. Već na osnovi ove činjenice može se zaključiti da su konstitucionalni činioci uvijek prisutni u nastajanju i razvijanju katarakta, nezavisno od tog da li Brightova bolest ili dijabetes postoje ili ne. Osnovni uzročnik katarakta je toksično stanje sistema izazvano neprekidnim nepravilnim načinom ishrane i pogrešnim načinom života uopće; a dugotrajna konstipacija je gotovo uvijek uvjetujući činilac, kao što je to i s drugim visoko toksičnim stanjima, kakav je reumatizam. Krvotok se napuni toksičnim tvarima koje se prenose čitavim tijelom i talože se na nekom pogodnom mjestu. Ako, kroz napregnutost, pretjeranu upotrebu očiju, lokalno nadraživanje, itd., leća počne gubiti sposobnost normalnog reagiranja na podražaj, toksini će početi vršiti svoj sudbonosni utjecaj. S vremenom stanje postaje sve ozbiljnije, i onda se katarakt počinje razvijati. To je, ukratko, pravo nastajanje katarakta ... (Katarakt kod djece je često posljedica dijabetesa majke u vremenu prije poroda.) Onaj tko pati od katarakta ne bi smio pomisliti da se na osnovu rečenoga prirodnim liječenjem može odmah riješiti svoje nevolje, jer je katarakt najtvrdoglaviji od svih bolesti oka. Ako se katarakt razvijao godinama, ništa osim operacije ne može pomoći. No, ako je u ranom stadiju razvoja, postoji mogućnost odstranjivanja nevolje prirodnim putem; pa čak i u prilično odmaklom stadiju može se spriječiti njegov daljnji razvoj. (Ova činjenica je utješna za onog koji pati od katarakta i boji se predstojeće operacije.) Prirodnim liječenjem, opisanim u slijedećem poglavlju, krv i tkiva se mogu tako pročistiti da u nekim slučajevima ranog katarakta, on

sasvim nestane, dok se u mnogim drugim može spriječiti njegov daljnji razvoj.

LIJEČENJE KATARAKTA

Zaključili smo da neki slučajevi katarakta u ranom stadiju mogu biti potpuno izliječeni prirodnim načinima liječenja, dok se drugi u odmaklom stadiju mogu zaustaviti. Iskreno smo ukazali da ozbiljni dugotrajni slučajevi moraju očekivati operaciju, čak i ako se primjene načini prirodnog liječenja, jer je u takvim slučajevima katarakt postao duboko ukorjenjen.

Vrlo je čudno, no kad sam napisao prethodno poglavlje dobio sam primjerak „Homeopatskog svijeta” od izdavača G.J. Ellis Barkera, u kojem on prikazuje vlastito iskustvo savladavanja katarakta prirodnim načinima liječenja poslije uvjeravanja vodećih okulista da ga ništa osim operacije (koja je trebala uslijediti nekoliko godina kasnije) ne može spasiti od sljepila! Možda će nekoliko odlomaka biti zanimljivo:

„... Prije izvjesnog vremena otišao sam na kontrolu očiju u West End. Uobičajeni test čitanjem nije bio zadovoljavajući. Nakon njega,iskusni očni liječnik me je pregledao oftalmoskopom ... Oklijevajući i gledajući me zbunjeno, rekao je: „Bojim se da postoji periferna neprozirnost u oba oka. Da li je to katarakt? Ne mogu se odlučiti da to nazovem kataraktom ili ne, ali na Vašem mjestu potražio bih prvorazrednog okulistu.”

„... Nisam potražio jednog okulistu, već sam obišao pet-šest koje su mi prijatelji preporučili. Prvi od njih mi je sasvim grubo rekao da imam katarakt u oba oka, da nema drugog lijeka osim operacije, a da je nezgodno to što se bolest podjednako razvija u oba oka, te će stoga vid vjerovatno podjednako slabiti.

Rekavši da nikakvog drugog lijeka osim operacije nema, rekao mi je da mi može propisati kapljice ili mast ako želim, iako su one beskorisne. Drugi specijalisti su mi rekli da imam zamagljivanje, ili kataraktičnu neprozirnost, ili neprozirnost nalik kataraktu, itd., no svi su se složili da mi nema drugog lijeka osim operacije ...”

Ustanovivši da mu je vid sve slabiji dobio je nove naočale. Nedugo zatim sreo je čovjeka koji se kroz svoje iskustvo uvjerio u blagodat prirodnih metoda liječenja oka, i koji ga je uvjerio da proba nove načine liječenja. Ovaj čovjek mu je pregledao oči i rekao mu je da se nada da će mu se vid odmah popraviti ako započne liječenje. Evo što kaže G. Barker:

„... Slušao sam ga s najvećom skepsom. Govorio sam sebi da ako je zaista moguće značajno popraviti vid vježbama itd., jedan od pet-šest vodećih specijalista od kojih sam tražio pomoć bi to sigurno morao znati i morao mi je to reći. Ipak, utopljenik se hvata za slamku. Odlučio sam slijediti njegove upute. Bilo je to prije osam mjeseci ...

Od toga vremena dogodila se promjena. Mogla bi se opisati kao čudotvorna. Ranije sam morao imati četvore naočale — dvoje za čitanje i dvoje za daljinu — kako bih imao rezervne u slučaju da jedne izgubim. Bio sam potpuno ovisan o naočalama. Prije nekoliko mjeseci skinuo sam naočale za daljinu. Ranije sam osjećao napregnutost u očima kad ih nisam nosio. Sad osjećam veliko naprezanje u očima ako ih koristim. U čitanju moje je iskustvo još upečatljivije. Pri dobroj svjetlosti mogu čitati knjigu srednje veličine slova sat-dva bez napora. Jednog dana, na putovanju, čitao sam četiri-pet sati u vlaku pri čemu su naočale bile u džepu.

Poslije nekoliko mjeseci prirodnog liječenja, Barker je otišao jednom specijalisti koji ga je pregledao. Evo što je zaprepašteni liječnik rekao: „Ovo ne mogu razumjeti. Vaše oči su divno napredovale od prošlog puta, a trebalo je nastupiti pogoršanje, jer ste prilično preko šezdesete. Ne bi trebali nositi naočale koje sam Vam prošli put propisao. Sad su jake za vas ...”

Eto, to je iskustvo G. Barkera, čovjeka koji je nadaleko poznat kao onaj koji se uvijek bori za istinu kad je u pitanju zdravlje. Sigurno je da će njegovo iskustvo s novijim načinima liječenja oka ohrabriti mnoge druge koji pate od katarakta i drugih mana oka da probaju ove načine u svojim slučajevima.

Nastavimo s opisom liječenja katarakta: dlanovanje, njihanje, vježbe za vrat, vježbe za očne mišiće, i drugi načini opuštanja i jačanja očiju, ranije opisani, osnova su liječenja. Pacijent bi morao posvetiti što više vremena tokom dana. Onda dolazi na red pitanje pročišćavanja organizma od toksičnih tvari odgovornih za nastajanje katarakta, kako je ranije objašnjeno.

Najbolji način da se počne je post u trajanju od tri do šest dana, pijući samo sok od naranče, ili vodu, ili oboje, već prema dobi i vitalnosti pacijenta. Poslije početnog posta, slijedi 10-14 dana ishrane kako slijedi:

DORUČAK: Naranče ili grožđe.

RUČAK: Svježa salata (sirova) od sezonskog povrća, privlačno spremljena, s maslinovim uljem i sokom od limuna. Bez octa, desert suho grožđe, suhe šljive, smokve ili urme.

VEČERA: Sirova salata; ili povrće pareno u svom soku, karfiol, špinat, zelje, repa (krumpir ne dolazi u obzir).

Završi večeru s nekoliko oraha ili voćem, kao jabuka, kruška, grožđe, itd.

Ovom jelovniku ne treba ništa dodavati jer se gubi vrijednost dijete.

Poslije deset do četrnaest dana ovakve ishrane, onaj koji pati od katarakta može se početi hraniti na slijedeći način:

DORUČAK: Bilo koje svježe sezonsko voće (osim banana).

RUČAK: Velika mješana salata s kruhom od neprosijanog brašna, ili Rvrita srispbread, i maslac. Ili krumpir u ljusci pečen s maslacem.

VEČERA: Dva-tri komada parenog povrća (ne krumpir), s jajem, sirom ili orasima. Pržena ili parena riba jedanput tjedno; piletina jedanput tjedno. Nikakvog drugog mesa. Desert: pečena jabuka, parene suhe šljive, ili neko svježe voće.

Kratak post i razdoblje ograničene ishrane trebalo bi ponovo započeti, recimo, dva-trimjeseca nakon početka liječenja. Vrlo je važno: U vrijeme posta, navečer bi trebalo crijeva pročišćavati toplim klistirom, a kasnije ako je potrebno.

Svjež zrak i lagane vježbe na otvorenom su važne značajke za liječenje, i ne bi ih trebalo zanemariti.

Ako se savjesno provode opisani postupci liječenja cijelog organizma i vježbe očiju vrlo brzo će se pokazati znaci poboljšanja. Dugotrajni slučajevi ne mogu očekivati toliko blagodati od liječenja u usporedbi s mlađim slučajevima. Strpljenje i ustrajnost u liječenju će donijeti zaslužnu nagradu, kako očima tako i cijelom organizmu.

Činilac ishrane je najvažniji, i što je ishrana bogatija voćem i povrćem — pročišćavajućom hranom — organizmu je bolje u svakom pogledu. Nikako bijeli kruh, šećer, kreme, rafinirane žitarice (zobena kašica, riža, tapioka, itd.) kuhani krumpir, puding i paštete, niti tešku, tjestastu hranu; nikako jak čaj niti kavu. Alkoholna pića isto ne. Nikakvih začina ...

POSEBNA PRIMJEDBA: Stariji ljudi i oni slabijeg zdravlja ne bi trebali pokušavati naporniji post ili strožiju ishranu bez savjetovanja s mjerodavnim stručnjakom. Oni koji imaju neku srčanu manu trebali bi biti isto obazrivi i ne pokušavati neke strožije liječenje ishranom bez pravilnih uputa.

DRUGA POSEBNA PRIMJEDBA: Oni koji pate od katarakta bi isto morali imati na umu ono što je rečeno o vrijednosti očnog vidca (Eyebright Extract). Mnogi koji su patili od katarakta su ustanovili da je upotreba vidca uveče i ujutro blagotvorna.

KONJUKTIVITIS

Predstavlja upalu konjunktive, unutrašnjeg dijela očnog kapka.

Stanje se prepoznaje po crvenilu i oteklim kapcima, ponekad praćeno osjećajem zrnaca u oku. Često je praćeno obilnim lučenjem suza, a u ozbiljnijim slučajevima javlja se gnoj.

Medicina vjeruje da je konjuktivitis izazvan „bacilom“ ili napregnutošću oka. Jasno je da duži rad pri umjetnom svjetlu ili pretjerana upotreba očiju pomaže pojavi ove nevolje, ali je njen osnovni uzročnik sistemskog porijekla i trebalo bi ga tražiti u općem katarnom stanju sistema.

Onaj koji nije u stanju opće toksemije izazvane nepravilnom ishranom i pogrešnim životom uopće, ne može razviti konjuktivitis. Onaj koji pati od konjuktivitisa je taj koji je uvijek prehladen ili bolestan, što ukazuje na opće katarno stanje; a kako je katar patološko stanje bitno povezano sa sluznicom nosa, grla, itd., to jednostavno znači da se opće katarno stanje sluznice proširilo na sluznicu očnih kapaka. To je tajna konjuktivitisa, to i ništa drugo. Naravno, mora se uvijek imati na umu moguća povezanost napregnutosti oka u slabljenju struktura oka, i na taj način sklonost bolesti.

Kad se shvati pravi uzrok nastanka konjuktivitisa, vidi se beskorisnost tzv. „lijekova“ kao što su razne masti itd. Liječenje mora biti konstitucionalno želimo li da bude djelotvorno. Onaj koji pati od konjuktivitisa obično jede previše škroba i šećera u obliku bijelog kruha i rafiniranih žitarica, kuhanog krumpira, pudinga, pašteta, šećera, džemova itd.

Očigledno je da, samo potpuno unutrašnje čišćenje organizma, uz usvajanje buduće razumne ishrane i općeg načina života, može pomoći uklanjanju konjuktivitisa.

Najbolje je početi usvajanjem ishrane svježim voćem od sedam do deset dana. Za takvu ishranu stoji na raspolaganju sezonsko voće: jabuke, kruške, grožđe, itd., ali ne banane, niti druge namirnice. Od pića u ovom razdoblju samo voda, hladna ili mlaka.

GLAUKOM

Glaukom je stanje povećanog pritiska u unutrašnjosti očne jabučice, izazvano prisustvom viška tekućine. Oko postaje tvrdo pri dodiru umjesto da je meko i elastično, kakvo je normalno. Jedan od prvih simptoma početka stanja je pojava koluta ili obojenih prstena oko udaljenih predmeta, kad ih gledamo noću. Ššrenica je pomaknuta naprijed, i postoji stalna bol u obrvi, sljepoočnici, obrazu, ili drugim dijelovima blizu oka. Kako se stanje razvija vid se sve više pogoršava, i može nastupiti sljepilo ako se u početnom stadiju ne poduzmu odgovarajuće mjere.

Medicinska nauka smatra jaku napetost oka, ili pretjerani rad pri lošem osvjetljenju, kao glavnim uzročnikom glaukoma, iako se katkad priznaje da opće stanje pacijenta ima veze s nastankom tegobe. Osnovni uzrok zapravo leži mnogo dublje. On je isti kao i uzrok katarakta, to jest, visoko toksično stanje organizma izazvano nepravilnom ishranom i pogrešnim načinom života, uz loše, dugo medicinsko liječenje prethodne bolesti, nožem ili lijekovima (ili obima). Napregnutost oka je samo dodatni činilac.

U medicini se glaukom liječi operacijom. Ona, međutim nema veze s uzrokom viška tekućine, koji se njom odstranjuje. Prema tome, čak i kad je operacija izvršena, ona nije nikakva garancija da se tegoba neće vratiti, ili zahvatiti drugo oko. Sve dok se ne shvati pravi uzrok viška tekućine, stvarno liječenje uopće nije moguće a operacije su u najboljem slučaju samo privremena rješenja.

Pravo liječenje glaukoma mora biti konstitucionalno a ne samo lokalno i privremeno.

Višak tekućine u oku kod glaukoma je posljedica nepravilnog odstranjivanja štetnih tvari i njihovog nagomilavanja u tkivima oka. Kad se višak tekućine pojavi u nekim drugim dijelovima, on se prepoznaje odmah kao znak pogrešnog rada organizma; drugim riječima, kao nesposobnost organa za izlučivanje da pravilno vrše svoj rad. Za naturopate, višak tekućine u oku nije izuzetak od pravila, pa višak tekućine znači tjelesni poremećaj funkcije izazvan visoko toksičkim stanjem organizma, uz nesavršeno lokalno odstranjivanje posljedice. Naravno, napregnutost oka i pretjerana upotreba očiju pri lošem svjetlu, itd., smatraju se pomoćnim uzrocima, a opća iscrpljenost organizma izazvana prekomjernim radom i pretjerivanjem svih vrsta, može doprinjeti nastajanju stanja, koje se obično ne pojavljuje sve dok pacijent ne zađe u godine.

Prirodno liječenje glaukoma se ne razlikuje od liječenja drugih stanja u kojima postoji visoka toksičnost, pa se za liječenje glaukoma u ranom stadiju može primijeniti opisani postupak liječenja katarakta. Slučajevi poodmaklog glaukoma mogu biti teški za liječenje. Oni mogu biti i neizlječivi; no čak i tada opisanim postupcima se može dosta ojačati opće zdravlje, i zbog toga vrijedi prihvatiti liječenje na prirodni način. U napredovanim slučajevima glaukoma, kao i kod katarakta, čak i ako liječenje nije moguće, često se može spriječiti daljnje napredovanje tegobe.

Ako je pacijent u stanju opće istrošenosti i razdražljiv, prije početka liječenja nužan je period odmaranja.

IRITIS, KERATITIS, ČIR NA ROŽNICI

IRITIS

Iritis je upala šarenice. To je najbolnija bolest oka, i ako se njegovo liječenje prepusti ortodoksnim rukama, može trajati mnogo mjeseci, ostavljajući za sobom trajno oštećenje pacijentovog vida. To je samo zato što pravi uzroci upale nisu shvaćeni.

Iritis je prvenstveno izazivan visoko toksičnim stanjem organizma kao cjeline, i sve dok se čitav sistem ne liječi, ima malo nade za njegovo uspješno okončanje. Osoba koja pati od iritisa je ona koja je u svojoj povijesti bolesti imala neku dugogodišnju bolest, i, mnogo češće patila od dugotrajne konstipacije.

Za djelotvorno liječenje iritisa, neophodni su post i stroga ishrana. Jedino potpunim unutrašnjim pročišćavanjem organizma toksičnost odgovorna za stanje se može odstraniti, i povratiti normalno zdravlje, kako oka tako i tijela.

Započni s postom od tri do pet ili čak sedam dana, već prema ozbiljnosti slučaja. U vrijeme posta pij samo sok od naranče i vodu, ništa više. Tad se post može prekinuti i započeti sa slijedećom ograničenom ishranom:

DORUČAK: Naranča ili grožđe.

RUČAK: Sirova salata od sezonskog povrća, ukusno pripremljena, prelivena s maslinovim uljem i sokom od limuna.
Desert: suho grožđe, namočene suhe šljive, smokve ili urme.

VEČERA: Sirova salata; ili jedna ili dvije vrste povrća parenih u svom soku: špinat, zelje, karfiol, mrkve itd. Ne krumpir. Završite obrok s nekoliko oraha, jabukom, kruškom ili grožđem itd.

Ne dodajte kruh niti neku drugu namirnicu.

Ovakva ishrana bi trebala trajati deset do četrnaest dana, i kad se malo pročisti, onda pređite na puniju ishranu.

Ako poslije ovog perioda nisu očitii znaci poboljšanja, onda, nakon tjedan dana pune ishrane počnite daljnji post i ograničenu ishranu.

KERATITIS

Slično iritisu, keratitis ukazuje da je opće stanje visoko toksično, iako su napregnutost oka, povreda oka, itd., naravno, umjetni činioci koji olakšavaju njegovo pojavljivanje.

Liječenje — slično iritisu.

ČIR ROŽNICE

Rožnica je neka vrsta prozora ispred oka koja štiti zjenicu i šarenicu. Često se na njoj javljaju čirići koji zadaju dosta nevolje. Kao i kod drugih bolesti, uzročnik je sistemskog porijekla, i može se pripisati nepravilnoj ishrani posebno, i općim pogrešnim navikama življenja.

POSEBNA PRIMJEDBA U VEZI S TRAHOMOM

Trahom nije uključen u ovu knjigu jer on nije čest u Engleskoj. Ipak sve što je rečeno za konjuktivitis vrijedi više no dvostruko za trahom, jer je trahom gnojni oblik konjuktivitisa, do kojeg dovode nepravilna ishrana i nehigijenski uvjeti življenja, kao dva glavna uzroka.

SADRŽAJ

Uvod	2
Predgovor	3
Naočale_u_petoj_godini_života	3
Križa	4
U_opasnosti_da_izgubim_vid	4
Najjače_moguće_naočale	4
Ništa_se_više_nije_moglo_učiniti_za_mene	4
Snažne_naočale_beskorisne	5
Čudo_se_događa	5
Oftalmolozi_griješe	5
Poboljšanje_za_nekoliko_dana	6
Prirodno_liječenje_pomaže	6
Poglavlje_1	7
Uvodno	7
Poglavlje_2	10
Kako_oko_radi	10
Poglavlje_3	14
Zašto_su_naočale_štetne	14
Naočale_i_prirodno_liječenje	15
Poglavlje_4	17
Uzroci_manjkavog_vida	17
1._Mentalna_napregnutost	18
2._Ishrana	19
3._Nepravilno_snabdjevanje_krvlju_i_živčanom_energijom	20

Poglavlje_5____21

Liječenje_manjkavog_vida____21

Sistem_koji_uzima_više_činioca_u_obzir____21

Oči_i_opuštanje____22

Poglavlje_6____23

Pomoćna_sredstva_opuštanja____23

1.Dlanovanje____23

2.Njihanje____25

3.Treptanje____26

4.Sunčanje____27

5.Hladna_voda____27

Poglavlje_7____29

Pomoćna_sredstva_vida____29

1.Pamćenje_i_sposobnost_zamišljanja____29

2.Centralna_fiksacija____30

3.Čitanje____31

Poglavlje_8____33

Vježbe_očnih_mišića____33

Vježbe_vrata____35

Poglavlje_9____38

Ishrana____38

Poglavlje_10____42

Kako_izvoditi_liječenje____42

Primjeri_slučajeva____42

Miopija____42

Hipermetropija____44

Astigmatizam____44

Presbiopija____45

Strabismus_(Razrokost)____46

Katarakt____46

Odvojenost_mrežnice____47

Ječmenac____48

Biokemijske_tkivne_soli_u_slučaju_očnih_bolesti_i_drugih_manu____48

Poglavlje_11____59

Uzrok_bolesti_oka____59

Katarakt____60

Poglavlje_12_____53
Liječenje_katarakta_____53

Poglavlje_13_____57
Konjuktivitis_____57

Poglavlje_14_____59
Glaukom_____59

Poglavlje_15_____61

Iritis_____61

Keratitis_____62

Čir_rožnice_____62

Posebna_primjedba_u_vezi_s_trahomom_____62