



Za zdrave oči in dober vid

Vid je zelo pomemben

Večina ljudi še zdaj misli, da je vid prirojen dar, ki z leti popušča. Naturopati, ki zagovarjajo naravno zdravljenje, pa trdijo, da uravnotežena prehrana veliko pripomore tudi k izboljšanju oslabelega vida. Priporočajo tudi vaje, s pomočjo katerih si lahko znatno izboljšamo vid ali preprečimo njegovo nadaljnje pešanje. Vse sodobne vaje za urjenje oči temeljijo na metodi, ki jo je pred več kot sedemdesetimi leti razvil dr. William H. Bates; ta je bil prepričan, da je s tovrstnimi vajami mogoče premagati starostno daljnovidnost. Seveda so Batesove vaje primerne samo za ljudi, ki jim vid peša zaradi naravnih procesov. Če le malce sumite, da vam vid slabi zaradi kake bolezni oči, morate takoj na pregled k okulistu.

Tudi današnji strokovnjaki pravijo, da je celostno urjenje oči najboljša naravna metoda za izboljšanje vida. Najpomembnejše pri vadbi je, da gledamo popolnoma zavestno in se zavedamo, da je gledanje postopek, pri katerem sodeluje vse telo. Urjenje oči ne more delati čudežev, lahko pa znatno izboljša moč in kakovost vida - tudi, če nosite očala ali kontaktne leče.

Že samo z zavestnim vrtenjem oči v različne smeri boste ohranili prožnost očesnih mišic in jim s tem pomagali k brezhibnemu opravljanju njihovih nalog. Očem bo tudi koristilo, če se boste naučili redno mežikati in če se boste zavestno oteпали slabih navad, kot je strmenje, ki se pojavlja pri nošenju očal.

VAJE ZA VID

Oči se prav tako kot drugi organi v telesu »obrabijo«. Delo od blizu, dolgotrajno gledanje v računalniški ekran, ponavljajoči se gibi, vse to stresno deluje na organ vida. Očesno mišičje postane ohlapno in nedejavno, slaba prekrvavitev očesnih tkiv omogoča njihovo propadanje. Da bi ohranili oster in jasen vid, da bi preprečili slabšanje vida in ga okrepili, sezimo v zakladnico jogijskega znanja.

Z vadbo asan (telesnih položajev) urimo svoje telo: povečujemo njegovo prožnost in koordinacijo, krepimo njegovo moč in sposobnost sproščanja, skratka spodbujamo ga k optimalnemu delovanju. Vsega naštetega bodo deležne tudi vaše oči, če boste **redno izvajali JOGIJSKE VAJE ZA OČI**. Z njimi spodbujamo in krepimo oči na način, ki se razlikuje od njihove običajne rabe. Vaje so preproste, vadba traja le nekaj minut, izvajamo jih enkrat ali dvakrat na dan, najbolje zjutraj ali zvečer. Če nosite očala, jih snemite, mehke leče pa lahko ostanejo nameščene, če vas ne motijo.

Začetniki naj začnejo z eno ali dvema vajama in postopno dodajajo še ostale. Vaje izvajamo vedno v naštetem zaporedju. (Če imate težjo okvaro vida, se o primernosti vaj posvetujte z zdravnikom.)

Usedemo se na blazino, na stol ali rob postelje, hrbtenica je zravnana, ledveni del hrbta dvignemo navzgor. Pomembno je, da se počutimo udobno in sproščeno. Dihanje je naravno in tudi sproščeno. Med vadbo se premikajo le oči, glava je negibna. Vsako vajo ponovimo vsaj pet- ali šestkrat, začnemo in končamo jo vedno na isti točki. Med vajami oči zapremo in sprostimo.

1. vaja: NAVPIČNO PREMIKANJE OČI (gor-dol)

Odpremo oči pogledamo visoko v strop in navzdol, globoko v tla, nekajkrat ponovimo, zapremo oči in jih sprostimo.

2. vaja: VODORAVNO PREMIKANJE OČI (desno-levo)



Odpremo oči, pogledamo v skrajni desni kot in nazaj v skrajni levi kot. Ko oči premikamo iz kota v kot, naj pogled ne tone navzdol. Oči vodimo iz enega v drug kot po vodoravni črti. Nekajkrat ponovimo, zapremo oči in jih sprostimo.

3. vaja: DIAGONALNO PREMIKANJE OČI (zgoraj desno-spodaj levo in zgoraj levo-spodaj desno)

Odpremo oči, pogled usmerimo v zgornji desni kot našega vidnega polja. Ko dosežemo skrajno točko, pogled usmerimo navzdol v skrajno levo točko in znova navzgor po diagonali v zgornji desni kot. Po petih ali šestih ponovitvah končamo v zgornjem desnem kotu, oči zapremo in jih sprostimo.

Sledi še premikanje oči po nasprotni diagonali. Pogled najprej usmerimo v zgornji levi, nato v spodnji desni kot, nekajkrat ponovimo in končamo v zgornjem levem kotu, oči zapremo in jih sprostimo.

4. vaja: KROŽENJE Z OČMI

Oči vodimo po krožnici in z njimi »zarišemo« velik krog, ki naj sega do roba vidnega polja. Kot pomagalo si predstavljamo, da gledamo na ogromno uro, oči pa vodimo skozi vse točke na krožnici v smeri urnega kazalca. Oči odpremo, pogled usmerimo navzgor na št. 12 in naprej po številčnici desno proti št. 1, 2, 3 ...do 12 ter krožimo naprej. Po petih ponovitvah zapremo oči in jih sprostimo.

Vajo nadaljujemo še v nasprotno smer. Spet začnemo na št. 12, le da zdaj oči vodimo v nasprotni smeri urnega kazalca. Petkrat ponovimo, končamo na vrhu številčnice, zapremo oči in jih sprostimo.

5. vaja: POLKROŽNO PREMIKANJE OČI

Oči vodimo najprej po zgornji polovici krožnice. Začnemo v skrajnem desnem kotu, nato pripeljemo oči v skrajni levi kot in nazaj v desno. Nekajkrat ponovimo, zapremo oči in jih sprostimo. Nadaljujemo še s premikanjem oči po spodnji polovici krožnice, tudi tu začnemo in končamo v desnem kotu vidnega polja.

6.vaja: OSTRITEV NA PALEC

Dlan ene roke stisnemo v pest, sprostimo palec, roko iztegnemo pred seboj. Pogled izostrimo na palec, nato začnemo palec počasi pomikati proti obrazu in sočasno ostrimo naš pogled. Vajo izvajamo zelo počasi, palec približamo obrazu na razdaljo, ki za oči ni moteča. Zapremo in sprostimo oči.

7. vaja: OSTRENJE VIDA (daleč in blizu)

Pogled izostrimo na predmetu ali točki, ki je vsaj 5 metrov oddaljena, potem pripeljemo naš pogled na konico nosu, izostrimo in se spet oddaljimo. Po nekaj ponovitvah zapremo oči in jih sprostimo.

8. SKLEP: POLAGANJE DLANI

Medtem ko so oči še vedno zaprte, močno podrgnemo eno dlan ob drugo. Vroče dlani položimo prek vek tako, da nanje ne pritiskamo, temveč samo zatemnimo prostor nad vekami, prsti so v lasišču. Oči posrkajo toploto vase in se v temi spočijejo. Nazadnje še nežno pomasiramo veke iz notranjih kotičkov navzven.

Ta postopek lahko ponovimo, kadarkoli začutimo, da so oči potrebne kratkega počitka. Zelo hvaležne vam bodo.

Masaža oči



Masaža sprošča pretirano napete očesne mišice. Zaprite oči in s kazalcema narahlo drsite čez veke in okoli oči. Opazujete barvne mavrice, ki se bodo pokazale pred notranjimi očmi. Narahlo si zmasirajte tudi rob lasišča in tilnik. To bo sprostilo krčevito napetost, ki slabo vpliva na vid.

Zeliščni pripravki za utrujene in razdražene oči

Za zeliščne obkladke potrebujete dve krpici iz gaze ali vate. Namočite ju v mlačno tekočino, jih rahlo ožemite in za 15 minut položite na zaprte oči. Seveda morate pred tem skrbno odstraniti ličila.

Zelo učinkoviti so naslednji pripravki:

1. Čajno žličko posušenih kamiličnih cvetov ali komarčkovih semen prelijte s 1/4 l vrele vode, pokrijte in pustite stati 10 minut, nato temeljito precedite.
2. Žlico svežega peteršilja prelijte s 1/4 l vrele vode, pokrijte in čez 15 minut odcedite.
3. 1/4 čajne žličke čebeljega medu raztopite v žlici vode in tekočino nakapajte v oči.
4. Zmešajte 1/4 l mleka in 2 žlici rožne vode ter z mešanico prepojite obkladka.

Sončna svetloba

Svetloba je hrana za oči, seveda pa ne sme biti premočna in sevati naravnost v oči. Zaprte oči čim pogosteje izpostavljajte soncu; s tem boste okrepili vid. Udobno sedite na prostor, obsijan s soncem, zaprite oči in se za 10 minut prepustite sončnim žarkom. Od časa do časa narahlo zaokrožite z zrkrom in nekoliko premaknite glavo, tako da se bo vpadni kot svetlobnih žarkov spreminjal. Občutite, kako vam toplota prodira skozi oči in spodbuja prekrvavitev. Vaje nikoli ne izvajajte med 11. in 16. uro, ko je sonce najmočnejše, saj si lahko ožgete veke.

Urjenje oči z rastrskimi očali

Zelo učinkovita metoda urjenja vida so rastrska očala. Namesto korekcijskega stekla imajo zatemnjeno ploščo ali folijo iz umetne snovi s pikčasto mrežo (rastrom), podobno mušjemu sestavljenemu očesu. Od 20- do 30-minutno nošenje rastrskih očal na dan - ne glede na motnjo vida - vpliva zlasti na sposobnost zaznavanja, ostrino vida in občutenje barv ter na gibljivost in svetlobno toleranco oči. Rastrska očala lahko uporabljate za sprostitvev očesnih mišic, zlasti po delu z računalnikom ali gledanju televizije, pomagajo pa tudi izboljšati motnje vida, kot so kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem in starostna daljnovidnost. Pozitivno vplivajo tudi pri očesnih obolenjih, kot sta glavkom in siva mrena. Zaradi varnostnih razlogov jih nikoli ne nosite, kadar vozite avtomobil!

MIKROHRANILA ZA ZDRAVE OČI

Čudežni eliksir za dober vid prihaja iz narave. Izsledki najnovejših raziskav namreč kažejo, kako zelo pomembna so mikrohranila za dobro in pravilno delovanje oči. Skrb za zdrave oči se torej začne na krožniku. Hrana, ki vsebuje veliko vitaminov, mineralov, elementov v sledovih in antioksidantov, oskrbuje oči in jih varuje pred škodljivimi vplivi okolja. Hrana mora torej vsebovati dovolj vitalnih snovi, da lahko oči zlahka opravljajo svoje naloge, poleg tega pa vitalne snovi aktivirajo in varujejo naravne zaščitne mehanizme oči.

Pomembne snovi lahko zaužijete s hrano in s prehranskimi dopolnili. Z vitamini in minerali bogata hrana naj bo osnova vašega vsakodnevnega jedilnika. Če ugotovite znamenja pomanjkanja, po posvetu z zdravnikom dopolnite prehrano z ustreznim pripravkom.



Najpomembnejša mikrohranila za oči

VITALNA SNOV	POMEN ZA OČI	GLAVNI VIRI
Vitamin C	varuje pred prostimi radikali in oksidativnim stresom	agrumi, paprika, šipek, peteršilj
Vitamin E	očesne maščobne kisline varuje pred razkrajanjem	rastlinska olja in olja žitnih kalčkov, žitni kalčki
Karotenoidi (lutein, zeaksantin)	varujejo pred prostimi radikali in oksidativnim stresom	paradižnik, rumena koleraba, buče, zelje, peteršilj, ohrovt, špinača, koruza
Vitamin A	varuje pred prostimi radikali in oksidativnim stresom ter izboljšuje vid v mraku	ribje olje, jetra, rumenjaki, mleko in mlečni izdelki, rumena (korenčkov sok) in zelena zelenjava
Vitamin B2 (riboflavin)	varuje pred prostimi radikali in oksidativnim stresom	kvas, mleko, sir, žitna zrna, jajca
Folna kislina	razgrajuje homocistein in s tem zmanjšuje oksidativni stres	zelena listnata solata, pšenični kalčki, goveja jetra
Bioflavonoidi	varujejo pred prostimi radikali in oksidativnim stresom ter širijo kapilare	sadje, zelenjava
Cink	sestavina antioksidantnih encimov	ribe, lupinarji, meso, mlečni izdelki, polnovredna žita
Selen	sestavina antioksidantnih encimov, spodbuja sisteme za razstrupljanje v očeh	meso, ribe, soja, riž, sezamova semena, kokosov oreh, pistacije, brazilski oreški, jastog
Cist(e)in	sestavina antioksidantnih encimov in mlečnih beljakovin	ribe, zelje, grah, špinača, koruza, grozdje
Tavrin	varuje pred prostimi radikali in oksidativnim stresom ter obnavlja poškodovane celice	alge, gobe
Dokozaheksanojska kislina	izboljšuje ostrino vida in vid v mraku	mastne ribe

Ne pozabite na gibanje

Za zdrave oči in dober vid lahko največ naredite sami. Poleg kakovostne prehrane in vadbe za oči je pomembno tudi gibanje oziroma ukvarjanje z rekreativnim športom. Bolj ko so oči prekrvavljene, bolj so preskrbljene z vsemi potrebnimi vitalnimi snovmi. S telesno dejavnostjo se urijo tudi očesne mišice, kajti oči spremljajo vsak gib in tako preprečujejo, da bi mišice postale toge. Idealen šport za urjenje očesnih mišic je namizni tenis, saj oči nenehno "potujejo" z žogico.

Očem koristijo tudi dihalne in sprostitvene vaje, ki se jih boste najlažje in najbolje naučili pod vodstvom usposobljenega učitelja. Priključite se kateri od skupin, kjer poučujejo različne sprostitvene tehnike ali jogo.

Petnajst najpomembnejših živil za zdrave oči

Agrumi, korenčkov sok, paprika, bezeg, borovnice, črna grozdje, olja iz žitnih kalčkov, paradižnik in paradižnikov sok, špinača, buče, soja, polnozrnat izdelki, gobe, alge, peteršilj, mastne ribe.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Ljudska univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.