DESATERO PRO VAŠE OČI

Eldariel - Czech elves database

Tomáš Brouček

Dobré Oči.cz
Příroda uzdravuje

ZRAK JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍM LIDSKÝM ORGÁNEM. ZPROSTŘEDKOVÁVÁ NÁM PŘES 90% INFORMACÍ Z TOHOTO SVĚTA. MÁLOKDO SI TO UVĚDOMUJE A MÁLOKDO O SVŮJ ZRAK PEČUJE.

- počet běžných očních vad (krátkozrakost, dalekozrakost) v ČR je 53%. Před 100 lety to bylo kolem 5-10%. Nárůst je doslova epidemiologický.
- v některých částech světa (velkoměsta východní Asie) se počet běžných očních vad pohybuje nad hranicí 80%. V Singapuru je počet krátkozrakých osob vyšší než 90%.
- v 60-ti letech trpí kolem 50% lidí šedým zákalem. V 70-ti letech je toto číslo ještě o 10-20% horší.
- v ČR je kolem 35-45 tisíc osob s makulární degenerací. Každý rok je to asi 1000 nových případů. Makulární degenerace vede ke slepotě (někdy i velmi rychle) a medicína ji neumí léčit.

Eldarnel - Czech elves database

CO MŮŽETE PRO SVÉ OČI UDĚLAT? DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ DESATERO!

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

1. MRKEJTE

Přední část oka zvaná rohovka je zvlhčována a vyživována slzami. Slzy mají 3-vrstvou strukturu, skládající se z mucinové vrstvy, vody a olejnaté vrstvy. Špatná kvalita slz bývá způsobená **toxikací a překyselením a nedostatkem výživných látek**.

Oko by mělo mrknout každých 3-5 vteřin. Pokud málo mrkáte, rohovka nedostává výživné látky. Pokud se soustředíte, přestáváte mrkat. **Typické aktivity, při kterých mrkáte méně často, jsou například čtení a práce na počítači**. Pokud dlouhodobě málo mrkáte, oko je unavené a časem se tento stav může stát chronickým.

Eldariel - Czech elves database

Jak na to: nalepte si na monitor počítače **cedulku "MRKEJ"**. Do knihy si dejte záložku se stejným nápisem. Podobně samolepku do auta na palubní desku, atd. Zpočátku Vám cedulky připomenou, že málo mrkáte. Uvidíte, že to je pravda. Také si všimněte, že během několika dní si na mrkání vzpomenete sami i bez cedulek. Proces se zautomatizuje.

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

2. DÍVEJTE SE DO DÁLI

Oči jsou v klidové poloze tehdy, pokud se díváte do dáli. Tím je myšleno opravdu do dáli, až na horizont. Jakýkoliv **pohled na blízko je pro oči zatěžující**, dochází ke kontrakci očních svalů i tzv. ciliárního svalu, který ovládá oční čočku. Nejvíce zatěžující je dlouhodobá práce na blízko, např čtení či celodenní práce na počítači.

Zkuste si sami odpovědět na otázku, kolikrát a jak dlouho se díváte opravdu do dáli, na horizont? Vaše oči jsou trvale přetěžované.

Jak na to: Při přestávkách v práci se **dívejte z okna, co nejvíce do dáli**. Jděte se projít, zvedněte hlavu a dívejte se co nejdále můžete. V ulicích města je to na nejvzdálenější dům nebo konec ulice před Vámi, v přírodě jsou to třeba hory v dálce, a podobně. Pokud se díváte na bližší předměty, snažte se vždy představovat, jako byste se dívali "skrz ně", do dáli až na horizont.

Pokud nosíte brýle, odložte je a dívejte se do dáli bez nich. Vnímejte věci tak jak je vidíte, "neřešte", že nejsou ostré.

Elbariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

3. OKYSLIČUJTE

Oči a zrak jsou velkým spotřebitelem kyslíku. Pobyt v klimatizovaných místnostech, zakouřených prostorách a podobně očím neprospívá. Sedavá zaměstnání a život ve městech znamenají další faktory, podílející se na nedostatečném okysličení. Nedostatek pohybu a nekvalitní vzduch mají za následek nejen neokysličené tkáně, ale také překyselený organismus.

Jak na to: Dodržujte následující jednoduchá pravidla:

- pokud máte sedavé zaměstnání, dělejte si po 45 minutách **přestávky, vyvětrejte, protáhněte se, zacvičte si**
- každý den si zajistěte **pobyt venku spojený s pohybem**. Stačí svižná procházka nebo jednoduché cvičení.
- šikovná je **malá trampolína**, je vždy po ruce, doma nezabere moc místa a během pár minut rozproudíte krev v celém těle
- důležité je **správné a hluboké dýchání**. Pokud se soustředíte, přestáváte dýchat. Myslete na správné dýchání, udělejte si cedulky, až se Vám tato činnost zautomatizuje.

Eliáš - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

4. DOPŘEJTE OČÍM RELAXACI

Většina aktivit, které v dnešní společnosti provádíme, jsou pro oči zatěžující. Jedná se o řadu faktorů zmíněných v této brožuře. Tuto zátěž je nutné kompenzovat a nejvhodnější technikou je tzv. palming.

Palming - jak na to:

- Rychle třete dlaně o sebe, až budou příjemně zahřáté. Třete po dobu ca 20 vteřin.
- Z dlaní vytvořte "misku" a tou zakryjte zavřené oči. Prsty by se měly překrývat a volně spočívat na čele. Dlaněmi se nedotýkejte očních víček. Miska vytvořená z dlaní by také měla umožňovat volné dýchání.
- Zhluboka dýchejte. Nádechy musí být prováděny do bránice, nikoliv "do plic".
- Setrvejte takto alespoň 2 minuty (ideálních je 6 a více minut). Pokud při tomto cviku vidíte černou barvu, je to znak uvolnění. Budete-li se dále uvolňovat, černá by se měla stát tmavší a "černější".
- Cvičte palming několikrát denně, když máte volnou chvilku a speciálně pokud máte oči unavené nebo Vás pálí.

Elbalie! - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

5. BUDIŽ SVĚTLO

Přirozené denní světlo je důležité pro správné vidění, zdravý zrak i celé tělo. Sluneční světlo umožňuje řadu metabolických pochodů, mezi nimi jmenujme např. syntézu vitamínu D nebo vyrovnanou funkci autonomní nervové soustavy. Ta nám pomáhá zaostřovat. Chcete-li být zdraví, musíte chodit každý den ven.

Naopak mnoho zdrojů umělého světla poškozuje nejen zrak, ale i celý organismus. Jeden z nejhorších zdrojů umělého osvětlení je zářivkové světlo.

Eldariel - Czech elves database

Jak na to:

- najděte si **každý den** čas na **pobyt na přirozeném denním (slunečním) světle**. Mělo by to být alespoň 30-60 minut denně.
- při pobytu venku **nenoste žádné optické pomůcky** (brýle, sluneční brýle, čočky). Sluneční brýle noste pouze v extrémních popdmínkách (na ledovci při silném slunečním svitu apod.)
- zajistěte si tzv. **plnospektrální** zdroj umělého světla (najdete na internetu). To je umělé světlo, jehož barevné podání se přibližuje světlu slunečnímu.

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

6. OČNÍ FITNESS

Oči jsou ovládány tzv. extraokulárními svaly, kterých je celkem šest. Uvnitř oka je další sval, tzv. ciliární, který ovládá oční čočku a umožňuje zaostřování. Již jsme zmínili, že práce na blízko tyto svaly přetěžuje a dlouhodobě unavuje. Stejně jako jiné svaly těla **je potřeba i oční svaly posilovat a zároveň relaxovat.** Cvičte tedy své oči, pomůžete jim tak správně fungovat!

Jak na to:

- **cvičte tzv. oční jógu**. Se zavřenýma či otevřenýma očima pohybujte očima nahoru, dolů, doleva, doprava a úhlopříčně. Nezapomeňte u toho dýchat a mrkat.
- na konci každého fitness cvičení proveďte **palming**
- oční fitness (se zavřenýma očima) lze provádět ve volných chvilkách - v městské hromadné dopravě, při přestávkách v práci, apod.
- **vyzkoušejte techniku přeostřování** (návod naleznete na následující straně)

Eldariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

Přeostřování

- Postavte se asi 3-5 metrů od zdi, na které jsou umístěny nějaké předměty. Ideální je obraz, nebo na zeď připevněná zraková tabulka. Odložte brýle. Není důležité, aby obraz v pozadí byl ostrý.
- Zdvihněte svůj palec, umístěte ho do výše svých očí, ve vzdálenosti asi 15-25 cm od obličeje. Uvolněte se, zhluboka dýchejte – hlídejte, abyste nezadržovali dech. Cvičit můžete vsedě nebo ve stoje.
- Podívejte se na svůj palec, zaostřete na nějaký bod na palci. Máte-li zaostřeno na palec, periferním viděním si všimněte, že v pozadí vidíte iluzi 2 vzdálených předmětů (obrazů či tabulek). Pokud se nedaří, zkuste palec posunout o kousek blíž nebo dál od sebe. Soustřeďte se, abyste měli zaostřeno na nějaký bod na palci.
- Palec stále držte asi 15-25 cm od sebe, v úrovni očí. Nyní se však podívejte na předmět za zdí (obraz, tabulka). Dívejte se na tabulku a všimněte si periferním viděním, že v popředí vidíte iluzi dvou palců. Pokud se Vám nedaří, opět zkuste palec posunout kousek dále či blíže a ujistěte se, že ostříte na vzdálený předmět.
- Střídejte pohledy na palec a na tabulku a vnímejte zdvojené iluze v pozadí, resp. v popředí

Eldariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

7. ELIMINUJTE STRES

Oči jsou součástí nervové soustavy. Buňky oka mají stejnou strukturu, jako buňky v lidském mozku. Oči jsou silným optickým nervem spojeny se zátylní částí mozku, kde se nachází zrakové centrum.

Pak by Vás nemělo překvapit, že **stres ovlivňuje to, jak vidíme**. Práce se stresem je tedy důležitá pro zachování ostrého zraku.

Jak na to:

- věnujte se pravidelné relaxaci a meditaci. Vhodnou pomůckou je metoda palming, se kterou jste se již seznámili.
- poslouchejte relaxační hudbu, choďte na výstavy a podobně
- nenechte se ovlivňovat mediálním zpravodajstvím. Ideální je přestat sledovat zprávy v TV a dalších médiích. Nebojte se, o nic nepřijdete.
- sepište si, co Vás v životě stresuje. Seřaďte si body dle priorit a začněte se zbavovat největších stresorů. Důležité je nečekat, až se věci "samy" vyřeší. Nevyřeší. Musíte pro to **něco** udělat. Teprve změna z Vaší strany zahájí sled dalších událostí, které Vás stresoru pomůžou zbavit.

Eldariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

8. BRÝLE KAZÍ ZRAK

Brýle umožňují opět ostře vidět, bezpracně a rychle. Neřeší však příčinu toho, proč se zrak zhoršil. Je prokázáno, že **brýle přispívají k dalšímu zhoršování zraku**. Pokud by člověk s dokonalým zrakem začal nosit dioptrické brýle, bude mu to nejprve nepříjemné, ale postupně si zvykne a asi za rok již nebude správně vidět - brýle mu zkazí zrak. Brýle omezují periferní vidění, souvisejícím jevem je zhoršené vidění za šera.

Eldariel - Czech elves database

Jak na to:

- pokud nosíte brýle, **odkládejte je, kdykoliv to je možné**. Nejprve ve známém prostředí, doma, v parku apod. Využijte další rady z této e-knihy - dívejte se do dáli, cvičte oční fitness, provádějte palming atd.
- nepoužívejte **sluneční brýle, pouze v extrémních světelných podmínkách**. Časté nošení slunečních brýlí degraduje činnost zorničky a člověk se brzy stane přecitlivělý na světlo.
- pokud se Váš zrak zhoršil, hledejte příčinu a **snažte se navrátit mu přirozenou funkci**, bez optických pomůcek. Brýle nasaďte pouze na nezbytně nutnou dobu, pak je zase sundejte.

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

9. VÝŽIVA PRO OČI

Oči jsou velkým spotřebitelem výživných látek, tedy vitamínů, minerálů a **antioxidantů**. Koncentrace vitamínu C ve zdravém oku je vyšší, než v jiných tělesných orgánech. Metabolismus očí je rychlejší, než v jiných částech těla.

Řada vážných očních nemocí je spojena s nedostatkem antioxidantů v těle a působením tzv. škodlivých volných radikálů (např. makulární degenerace). Dostatek **organických výživných látek** je pro zdravé oči nezbytný.

Jak na to: výživné látky je možné dodat třemi způsoby:

- konzumací **dostatečného množství syrové zeleniny a ovoce**. Pro oči doporučuji zejména mrkev, zelenou listovou zeleninu (ideálně listový špenát nebo nať z bio mrkve), červené ovoce (pomeranče apod.).
- pomocí **čerstvých ovocných a zeleninových šťáv**, připravovaných doma v odšťavňovači. Používejte stejné druhy, jako výše.
- pomocí **kvalitních doplňků stravy**. Používejte přípravky s dostatečným množstvím výživných látek, organické, nepoužívejte jednotlivé vitamíny a minerály, v přírodě vždy fungují "v týmu".

Eldariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

10. OČI NEJEN JAKO OKNO DO DUŠE

Říká se, že oči jsou **oknem do duše**. Já doplňuji, že jsou také **"bránou do těla"**. Porucha zraku je vždy signálem, že je v těle něco v nepořádku. Můžou to být oslabená játra, toxikovaný organismus, chronický a dlouhodobý stres, nedostatek výživných látek a řada dalších faktorů. Oči jsou spojené s celým organismem a jeho zdravím.

Oči také umožňují vyjadřovat emoce, pocity a nálady. Z pohledu do očí je možné vyčíst, jak se člověk cítí. Očním kontaktem je možné ovlivňovat ostatní. **Oči nám zprostředkovávají více než 90% informací z tohoto světa a pro kvalitní a plnohodnotný život jsou nejdůležitějším lidským orgánem**.

Většina z nás si několikrát denně čistí zuby a chodí na pravidelné kontroly k zubnímu lékaři. Zubní prevence se stala samozřejmostí a nijak o ní nepřemýšlíme.

Podobně bychom se měli starat i o své oči a zrak. Jen tak je možné zastavit epidemii očních vad a nemocí. Věřím, že i tato e-kniha k tomu přispěje.

Eldariel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

DESATERO PRO VAŠE OČI

Dodržujte následující pravidla péče o zrak. Zaměřte se **každý týden na jedno pravidlo** a snažte se ho začlenit do svého života.

- MRKEJTE
- DÍVEJTE SE DO DÁLI A ELIMINUJTE PRÁCI NA BLÍZKO
- OKYSLIČUJTE CELÝ ORGANISMUS
- DOPŘEJTE OČÍM RELAXACI (PALMING)
- KAŽDÝ DEN SI ZAJISTĚTE POBYT NA DENNÍM SVĚTLE. POŘIĎTE SI PLNOSPEKTRÁLNÍ ZDROJE UMĚLÉHO SVĚTLA.
- CVIČTE OČNÍ SVALY (OČNÍ FITNESS, OČNÍ STREČING)
- ELIMINUJTE STRES (RELAXACE, ODBOURÁNÍ MÉDIÍ)
- ODKLÁDEJTE DIOPTRICKÉ BRÝLE, NENOSTE SLUNEČNÍ BRÝLE
- DODÁVEJTE TĚLU VÝŽIVNÉ LÁTKY (SYROVÉ OVOCE A ZELENINA, ČERSTVÉ ŠŤÁVY, DOPLNĚK STRAVY SUPERFOOD PLUS)
- VĚNUJTE SE OČÍM ALEPOŇ TAK, JAKO ZUBNÍ PREVENCI. UDRŽUJTE TĚLO ZDRAVÉ A ČISTÉ. PRAVIDELNĚ DETOXIKUJTE, ZEJMÉNA STŘEVA A JÁTRA.

Elianiel - Czech elves database

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz

Přeji Vám ostříží zrak!

Tomáš Brouček



Eldariel - Czech elves database

Kontakty: tel.: (+420) 775 259 574, email: tomas.broucek@dobreoci.cz

(c) Tomáš Brouček 2014, www.DobreOci.cz