

DESATERO



PRO

VAŠE OČI

*Dobré Oči.cz*

**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.

**CO MŮŽETE PRO SVÉ OČI UDĚLAT?  
DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ DESATERO!**

# 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.

**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.

## 2. DÍVEJTE SE DO DÁLI

Oči jsou v klidové poloze tehdy, pokud se díváte do dále. Tím je myšleno opravdu do dále, 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 dále, na horizont? Vaše **oči jsou trvale přetěžované**.

**Jak na to:** Při přestávkách v práci se **dívejte z okna, co nejvíce do dále**. 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 dále až na horizont.

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

# 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 rozprouduje 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.

# 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 chvíli a speciálně pokud máte oči unavené nebo vás pálí.

# 5. BUDIŽ SVĚTLO

Přirozené **denní (sluneční) světlo** je důležité pro správné vidění, zdravý zrak i celé tělo. Umožňuje řadu metabolických pochodů, např. syntézu vitamínu D či vyrovnanou funkci autonomní nervové soustavy. Ta nám pomáhá zaostřovat. Chcete-li být zdraví, musíte chodit **každý den** ven.

Mnoho zdrojů umělého světla poškozují zrak i celý organismus. Ideální jsou světelné zdroje, jejichž barevné podání se blíží plnému spektru vlnových délek, které má sluneční záření.

## 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 podmínkách (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.

# 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 provedte **palming**
- oční fitness lze provádět ve volných chvílích - na toaletě, při odpočinku, v MHD, při přestávkách v práci, při čekání na zastávce, apod. Říkám tomu "záchodové cvičení":-)
- při práci na blízko si dělejte přestávky po 45-60 minutách, oči relaxujte a procvičte



# 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.
- spojte palming s relaxační hudbou
- 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. Seřadte 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.

## 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.

### 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 dále, cvičte oční fitness, provádějte palming atd.
- **sluneční brýle** používejte **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 nasadte pouze na nezbytně nutnou dobu, pak je zase sundejte.

**CHCETE SE ZBAVIT BRÝLÍ  
nebo  
ZASTAVIT ZHORŠOVÁNÍ ZRAKU?**

Navštivte naše stránky

*D* *bré Oči.cz*

a projděte si sekci Zlepšete si zrak.

## 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 (šedý zákal a zelený, makulární degenerace, únava očí aj.). 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 kapustu), 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".

# 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 střeva a játra, toxicita a překyselení, 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. Necht' tato e-kniha k tomu přispěje.

# 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
- CVIČTE OČNÍ SVALY (OČNÍ FITNESS)
- ELIMINUJTE STRES (RELAXACE, ODBOURÁNÍ MÉDIÍ)
- ODKLÁDEJTE DIOPTRICKÉ BRÝLE, NENOSTE SLUNEČNÍ BRÝLE
- DODÁVEJTE TĚLU VÝŽIVNÉ LÁTKY (SYROVÉ OVOCE A ZELENINA, ČERSTVÉ ŠŤÁVY)
- VĚNUJTE SE OČÍM ALEPOŇ TAK, JAKO ZUBNÍ PREVENCI. UDRŽUJTE ORGANISMUS VE ZDRAVÍ I PSYCHICKÉ POHODĚ.

# OČNÍ ONEMOCNĚNÍ

**Máte unavené nebo pálivé oči? Šedý zákal, makulární degeneraci, zelený zákal, zvýšený nitrooční tlak, zákalky ve sklivci nebo jiné onemocnění?**

V takových případech je důležité **zvýšit ostražitost**. Většina očních onemocnění totiž nemá příčinu v oku samotném. Jedná se o **systemová onemocnění**. To znamená, že organismus není v rovnováze a nezásobuje oči **výživnými látkami**: vitamíny, minerály, antioxidanty.

**Příčin** bývá celá řada: oslabená funkce tělesných orgánů (střeva, játra, ledviny), toxické prostředí v těle a překyselení, probíhající zánětlivé procesy, kritický a dlouhodobý nedostatek výživných látek, nedostatečný oběhový aparát a v neposlední řadě psychické a emoční faktory a zaměření nežádoucím směrem.

**Řešení existuje dokonce i v případech, kdy vám lékaři nedávají naději.** Vyžaduje však řadu změn ve vašem životním stylu i vašem myšlení. Je to cesta vhodná pro ty z vás, kdo se sami cítíte zodpovědní za své zdraví a jste připraveni podniknout konkrétní kroky.

**Navštivte naše stránky [www.dobreoci.cz](http://www.dobreoci.cz) a dozvíte se víc!**

# CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍC?

Navštivte naše stránky

*Dobré Oči.cz*

Tato e-kniha je volně šiřitelná. Pokud se vám líbí,  
pošlete ji všem svým kamarádům a známým!