

*Harry Benjamin*

## **TÖKÉLETES LÁTÁS szemüveg nélkül**

**(utoljára módosítva: 2003.03.24, 14:58)**

**(forrás: Jefferson Alexander's scan; Sliders Sci-Fi Olvasóterem,  
zor.org/olvasoterem)**

**(DOC verzió: MS Word 2000; betűtípus: Palatino Linotype)**

### **A szerző első kiadáshoz írt előszava**

Mivel semmi sem hat olyan meggyőzően, mint a személyes tapasztalat, bizonyára érdekelni fogja ennek a kis könyvnek az olvasóit az alábbi rövid önéletrajzi vázlat, mely életem legnehezebb korszakáról szól.

Igyekszem tömören, kertelés nélkül elmondani, hogyan süllyedtem egyre mélyebbre a vakság sötét tengerében, és hogyan sikerült végül a további fejezetekben ismertetett módszerek segítségével megszabadulnom az örök sötétség rabságából.

Az a megcáfolhatatlan tény, hogy végül is sikerült legyőzni ezt a szörnyű betegséget, reményt ébreszthet azokban, akik különféle látászavarokkal küszködnek. Csodálatos eredményeket érhetnek el, ha alkalmazzák a szemet edző, forradalmian új módszereket.

Nem tudom megmondani, hogy rövidlátóként jöttem-e a világra vagy sem. Egy azonban biztos: az iskolában már az első napon észrevették, hogy csökkentlátó vagyok. Anyámnak azt tanácsolták, hogy vizsgálta meg a szememet.

*Szemüveg már ötéves korban*

Elvittek tehát a Westminster Szemklinikára, ahol a vizsgálat kimutatta, hogy nagyfokú rövidlátásban szenvedek. Ötévesen már tíz dioptriás szemüveget kellett viselnem.

Ettől kezdve rendszeresen jártam vizsgálatokra, hogy megtudjam, változik-e a látásom. Két-három évenként egyre erősebbre kellett kicseréltetnem a szemüvegemet. Úgyhogy tizennégy éves koromban már tizennégy dioptriás szemüvegre volt szükségem.

Az összes időmet a tanulásnak kellett szentelnem, s igyekeztem, hogy ilyen erős szemüveggel is, látási gondokkal küszködve mindig el tudjam készíteni leckéimet. Az iskola elvégzése után hivatalnok lettem egy állami cégnél.

### *Válságban*

Tizenhét éves koromban válságba kerültem. Mindig arról ábrándoztam, hogy majd viszem valamire az életben, ha rengeteget tanulok. Aztán teljesen váratlanul, egyik napról a másikra bevért a bal szemem. Ugyanakkor az egészségi állapotom is megromlott, nagyon megdagadtak a nyaki nyirokmirigyeim, néhányat közülük a mandulákkal együtt el is távolítottak.

A kórházban megállapították, hogy a látásom még jobban elromlott, és egy fél évre minden munkától eltiltottak, tartózkodnom kellett a legkisebb megerőltetéstől is. Az új szemüveg már tizennyolc dioptriás volt, tehát négy dioptriával erősebb, mint az előző.

### *A vakság árnyékában*

Az első világháború alatt különböző hivatalokban dolgoztam. Akkor már 18 dioptriás szemüveget viseltem. 1918-ban egy szemspecialista a Harley Streetről azt tanácsolta, hagyjak fel ezzel az adminisztratív munkával, mert különben megvakulok.

Az ő javaslatára olyan elfoglaltság után néztem, amely nincs íróasztalhoz kötve. Sajnos nagyon kevés lehetőség kínálkozott.

Végül is a kereskedelmi ügynökség mutatkozott számomra a legmegfelelőbbnek. Azt azonban meg kell jegyezni, hogy ez a fajta munka a korábbi elképzeléseimben egyáltalán nem szerepelt, de hát a szükség törvényt bont.

### *A lehető legerősebb szemüveg*

Kezdeti próbálkozásaim ezen a pályán eleinte eredménytelennek bizonyultak, később azonban rám kacsintott a szerencse. Találtam egy olyan munkaadót, aki megértéssel és rokonszenvvel viseltetett irántam, még azt is megengedte, hogy közben filozófiai, pszichológiai, gazdaságpolitikai, valamint általános politikai tanulmányokat folytassak (bevallom, ez az utóbbi érdekelt engem a leginkább), mivel ügynöki tevékenységem mellett nem tudtam volna megoldani a továbbtanulást a hozzájárulása nélkül.

Ez alatt az idő alatt évenként jártam a szemorvosomhoz, aki nem titkolta előttem azt a sajnálatos tényt, miszerint a látásom - annak ellenére, hogy

munkámat többnyire a szabadban végzem - egyre gyengébb lesz.  
Húszéves koromra ezt a szemüveget írta fel:

Jobb szemre: - 20 spherikus - 3 cylinderes 170°  
Bal szemre: - 20,5 spherikus - 3 cylinderes 170°

*Ennél erősebb szemüveg nem létezik*

Ugyanakkor egészen nyíltan kijelentette, hogy többet már nem tud értem tenni, és hogy az olvasást - ami a legfőbb örömforrásom volt - teljesen abba kell hagynom. Ezenkívül gondosan kell ügyelnem arra, nehogy valami hirtelen fizikai megerőltetés következtében mindkét szememről leválják a retina.

Ez aztán a kellemes hír! Én azonban folytattam megszokott életmódomat; vidékre utazgattam, szállodákban laktam, és - hála munkaadóm megértésének - ügynökként jelentős sikereket értem el. A tudat azonban, hogy életem hátralévő részét teljesen vakon kell majd leélnem, megkeserítette napjaimat, vágyaim, törekvéseim egy csapásra szertefoszlottak.

*Az erős szemüveg sem használ*

Továbbra is jártam vizsgálatokra a Harley Streetre. A szemorvos azonban csak hitegetett. Huszonnyolc éves koromra egyre biztosabban éreztem, hogy a szemem világát már csak egészen rövid ideig élvezhetem. Egyre gyorsabban romlott a látásom. Már alig tudtam olvasni vagy írni, jóllehet, a létező legerősebb szemüveget viseltem. Ha valamit alaposabban szemügyre akartam venni, rögtön erős fejfájás kezdett gyötörni. Valami hatásos segítségre lett volna szükségem. De vajon mire?

A specialista már lemondott rólam. Ezt ő maga is bevallotta!

*És ekkor csoda történt!*

1926 márciusában elhatároztam: abbahagyom a munkámat - habár akkor ez volt a egyetlen kereseti forrásom - és vidékre költözöm.

És akkor csoda történt! Egyik barátom meglepett egy könyvvel, egy New York-i orvos, W. H. Bates művével, melynek címe: *Perfect Sight Without Glasses* (Tökéletes látás szemüveg nélkül). A barátom fivére kipróbálta a könyvben ismertetett Bates-módszert, aminek hatására látása nagymértékben javult. Legalábbis nekem így mesélték. Hazavittem a könyvet, és fivérem - mivel én akkoriban már egyáltalán nem tudtam olvasni - felolvasta nekem. Így ismertem meg Dr. Bates-nek mind a látászavarok okaival, mind azok gyógyításával kapcsolatos álláspontját.

## *Kinek van igaza?*

Tapasztalataimból okulva állítom, hogy sem a Harley Street-i specialistának, sem a világot szemüvegekkel ellátó többi szemspecialistának nincs igaza.

Dr. Bates-nek van igaza!

A szemüveg nem alkalmas arra, hogy a látással kapcsolatos szemhibákat meggyógyítsa, inkább még tovább rontja a szem állapotát. Amíg valaki szemüveget visel, nincs is lehetősége arra, hogy a normális látóképességét visszanyerje. Tehát sürgősen cselekedni kell: a szemüveget azonnal félre kell tenni, hogy a szem végre rendeltetésének megfelelően működhessen. Ebben a legfőbb akadály maga a szemüveg.

Tudomásomra jutott, hogy London nyugati negyedében él egy olyan szakorvos, aki a Bates-módszert alkalmazza. Felkerestem. Céлом az volt, hogy kiderítsem: melyik a legeredményesebb módja annak, hogy visszanyerjem látásomat. Abbahagytam a munkámat, és - huszonhárom év után! - félretettem a szemüveget. Elkezdtem a szemet edző gyakorlatokat.

## *Javulás már néhány nap után!*

Képzeltetik, hogyan éreztem magam, amikor levettem a szemüveget! Alig láttam valamit, de néhány nap múlva a helyzet javulni kezdett. Sőt, nem sokkal később már különösebb nehézségek nélkül tudtam tájékozódni.

Természetesen akkoriban még nem tudtam olvasni, egy teljes év telt el, amíg sikerült erre a fokra eljutnom. Ezt az eredményt csak akkor értem el, amikor egy másik olyan szemorvossal kerültem kapcsolatba, aki szintén a Bates-módszert alkalmazta. Ez az orvos Wales-ben lakott.

## *Segít a természetgyógyászati diéta*

Miután találkoztam az említett fiatal szemorvossal, elhatároztam, hogy néhány hetet nála töltök Cardiff-ban, hogy az ő irányításával további haladást érjek el.

Elsősorban gyümölcsből, salátából álló természetgyógyászati diétát írt elő az étrendemben, aktívan kézbe vette a gondozásomat. Már néhány nap után kezdett a szemem javulni, és egy hét után már képes voltam néhány szót elolvasni. Három hét múlva, nagyon lassan, és még fájdalmaktól kísérvé, de már el tudtam olvasni egy könyvet szemüveg nélkül.

Most, amikor e sorokat írom, már két és fél éve félretettem a szemüveget, és ismét egészen jól írok és olvasok. Távolba nem látok tökéletesen, de annyira azért igen, hogy kényelmesen és különösebb nehézség nélkül tájékozódjam közvetlen környezetemben. Egészségi állapotom sokat javult, fellépésem határozottá vált. Örömmel közölhetem, hogy - hála a barátomtól, és a Bates-módszert alkalmazó orvosoktól kapott segítségnek, tanácsnak - elkezdhettem praktizálni, mint természetgyógyász.

### *A természetes módszerek győzelme*

Mivel ezeket a természetgyógyászati módszereket az elméletben és a gyakorlatban is terjeszteni akartam, elvégeztem egy tanfolyamot, melyet a legismertebb londoni természetgyógyász vezetett.

Azóta praktizálok, és természetes módszerekkel gyógyítom a látászavarban szenvedőket.

Mekkora a különbség a három évvel ezelőtti és a mai helyzetem között!  
Mekkora győzelme ez a természetes gyógyítási módszereknek!

London, 1929.  
Harry Benjamin

## Bevezetés

A látászavarok manapság jobban terjednek, mint a világtörténelem bármely más korszakában. Ennek számos oka közül a legnyilvánvalóbb a mesterséges fények, főleg a villanyvilágítás megnövekedett mértékű használata, valamint a gyakori tévénézés.

Szinte magától értetődik, hogy az elkövetkező években egyre inkább növekedni fog azok száma, akik látászavarokkal küszködnek. Az emberiség ugyanis ideje java részét olyan körülmények között tölti, ahol mesterséges fényre van szükség.

A problémát jelenleg szemüveggel próbálják megoldani. Ez a fajta mesterséges orvoslás azonban nem képes megfékezni az egyre növekedő, egészségünket fenyegető veszélyt. Tény, hogy a szemüveg csak egy segédeszköz, pótszer. Mindenki tisztában van azzal, hogy csak némileg tudja korrigálni a látászavarokat. Gyógyításra nem alkalmas.

Sokan egyetértenek azzal, hogy a szemüveg nem is nevezhető igazán segítségnek. Azonkívül állandóan fennáll annak a veszélye, hogy a szemüveg eltörik, és megsebzí viselőjét. Sokakat akadályoz a sportban vagy az olvasáshoz kötődő szellemi tevékenységek végzésében. Mégis jótéteménynek tartják a szemüveget, a civilizáció legnagyobb vívmányai között tartják számon, mint például a telefont vagy a távírást.

Ha belegondolunk abba, hogy szemüveg nélkül emberek milliói szinte létezni sem tudnának, érthető az irányában tanúsított megbecsülés. Egyre több ember kénytelen szemüveget használni. Ez azonban kizárólag azért van így, mert az emberek azt hiszik, a hibás látás nem gyógyítható, és az egyetlen lehetséges segítség a szemüveg.

Ha a látászavarban szenvedők millióival sikerülne megértetni (s valójában ez ennek a könyvnek a célja), hogy a szemüvegviseléssel ők maguk állnak látásuk javulásának útjában, és ezzel csak rontják a szemüket, akkor talán fokozatosan gyengülne a "vizuális mankó" szükségességébe és annak hatásosságába vetett hit. Tudatosítani kell a szemüvegek viselőiben, hogy amit eddig a tudomány csodájának tartottak, az inkább csak akadályozza a gyógyulást.

Az évek során a civilizált társadalmakban megszokott és elfogadott gyakorlattá vált, hogy mindenféle látáshibát egyedül a szemüveg képes korrigálni. Ez azonban a téves hiten alapszik, mely szerint a látáshiba a szem tartós szervi elváltozására vezethető vissza, amin egyéb módszerekkel nem lehet segíteni.

Hála a New York-i szemorvos, Dr. W. H. Bates kutatásainak, a közelmúltban új irányzat látott napvilágot a hibás látás okával és gyógyításával kapcsolatban. Kutatása több mint harminc évet vett igénybe. Ennek az új mozgalomnak a megalapítója egyértelműen

bebizonyította: a hibás látás nem a szem állományának tartós és állandó megváltozására, hanem olyan funkcionális zavarokra vezethető vissza, melyek az esetek többségében egyszerű, természetes kezelési módszerekkel rendbehozhatók. Dr. Bates arra is rámutatott, hogy a szemüveg viselése kifejezetten káros.

A látáshibák kezelésénél kialakult gyakorlatban manapság két irányzat áll egymással szemben:

- az egyik irányzat követői ragaszkodnak a régi módszerekhez, és a hibás látást gyógyíthatatlannak vagy csak ritkán javíthatónak tekintik;

- a másik irányzat képviselői ezzel ellentétben elismerik, hogy a látáshibák számos olyan okra vezethetők vissza, melyek közül a legtöbbet meg lehet szüntetni, és a hibás látás természetes és egyszerű módszerek alkalmazásával gyógyítható.

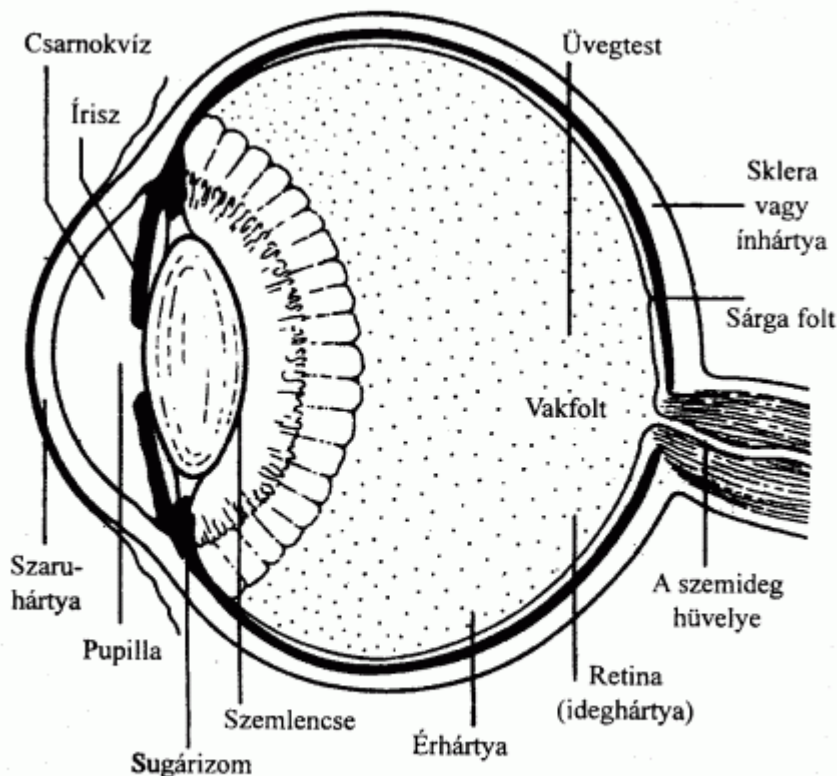
Dr. Bates rendszeresen vizsgálta New Yorkban az iskoláskorba lépő gyermekek szemét. Az általa kidolgozott szemkezelés Bates-módszer néven lett közismert. Számtalan kísérlettel és előadással rámutatott arra, hogy a legtöbb eddigi általánosan elfogadott nézet, mely a hibás látás természetével s annak elemzésével foglalkozik, csupán ámitás. Véleményét azzal bizonyította, hogy betegek ezreit, akiket a legnagyobb szemspecialisták gyógyíthatatlannak tartottak, ismét normális látáshoz segítette.

A Bates-módszert napjainkban már jó néhány országban nagy sikerrel alkalmazzák, annak ellenére, hogy Dr. Bates munkáját szemész kollégái semmibe vették, őt magát pedig folyamatosan zaklatták, pusztán azért, mert szembeszállt a konzervatív teóriákkal. Az orvosi körökből kiközösítetten halt meg néhány évvel azután, hogy a fentebb említett könyvének első kiadása napvilágot látott. Így kevés a valószínűsége annak, hogy Dr. Bates korszakalkotó felfedezései a normális közlési csatornákon keresztül jutnak el a nyilvánossághoz.

Ezért olyan emberre van szükség, akik hozzám hasonlóan rengeteget köszönhetnek ennek a módszernek, és akik a lehetőségeikhez mérten világszerte terjesztik. Abban a reményben írom ezt a könyvet, hogy ezáltal ez a zseniális módszer eljut azokhoz, akik látászavarokban szenvednek. Azok, akik elolvassák ezt a könyvet, s a leírtak alapján elvégzik a gyakorlatokat, lehetőséget kapnak arra, hogy a szemüveget örökre eldobják és visszaszerezzék normális látásukat. Hiszen a tökéletes látás minden ember vele született joga!

## 1. fejezet Hogyan működik a szem?

Annak érdekében, hogy a régi és az új iskola gondolkodásmódja közötti különbséget érzékelhessük, elkerülhetetlen, hogy a szem anatómiájáról és fiziológiájáról némi ismertetést adjunk. A két egymással szemben álló irányzat fő ellentéte az alkalmazkodás jelenségének ellentétes értelmezésén alapszik. A szaknyelv *akkomodáció*nak vagy alkalmazkodásnak nevezi a szem élesen látó képességét közel lévő tárgyról egy távolabbi tárgyra, és fordítva. Ezért lényeges a most következő rövid vázlat a szem felépítéséről és működéséről:



1. ábra  
Az emberi szem keresztmetszete

A szem, pontosabban a szemgolyó egy majdnem gömb alakú szerv, melynek átmérője körülbelül két és fél centiméter. Három rétegből áll:

1. az ínhártya, ez a külső réteg
2. az érhártya, ez a középső réteg
3. a retina vagy rekehártya (ideghártya), ez a belső réteg.

Az ínhártya fehér és opálszerű, kivéve a középső részét, ami átlátszó. Ezt szaruhártyának (kornea) nevezik. A fény a pupillán (szembogáron) keresztül kerül a szembe.



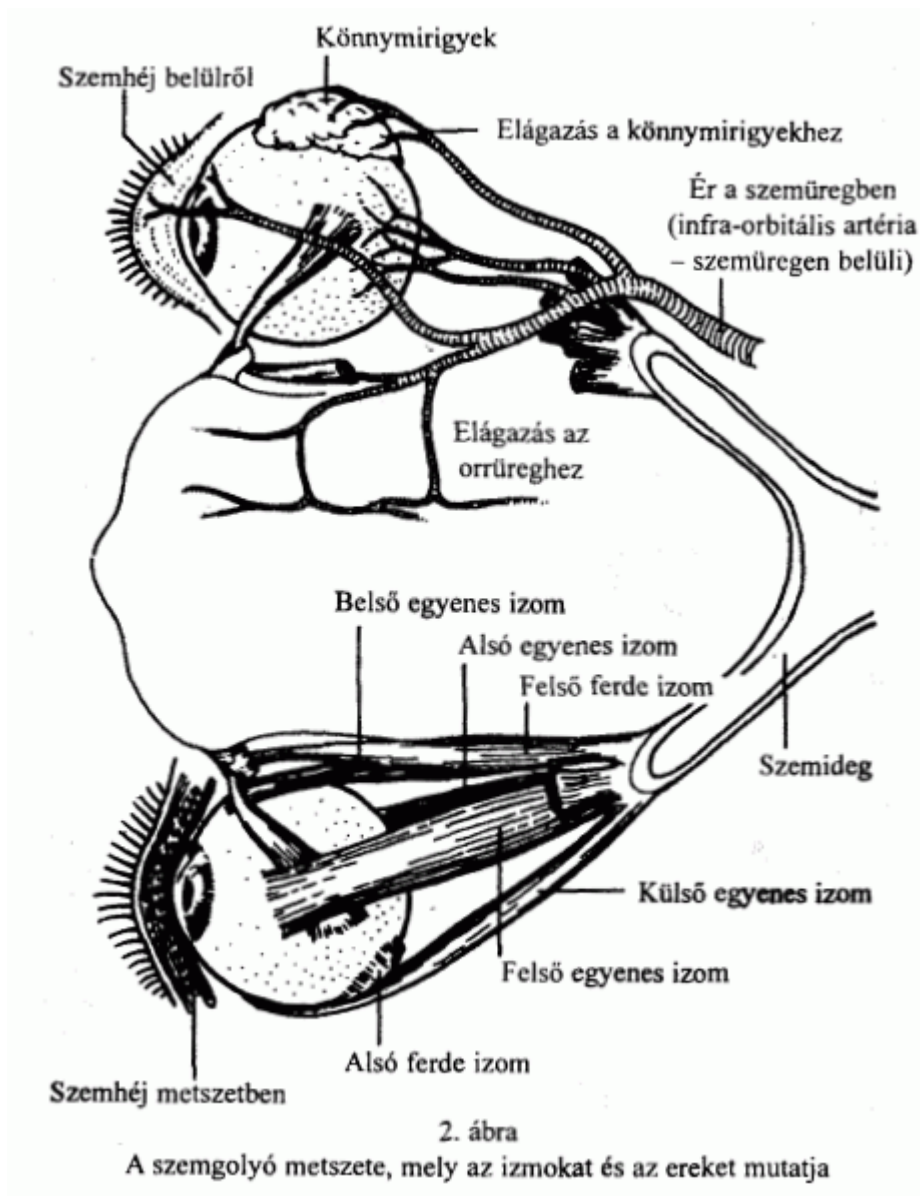
Az érhártya vérereket tartalmaz, melyek a szem vérellátását biztosítják. Az íriszt szivárványhártyának nevezik, melynek közepén van a pupilla. Közvetlenül az írisz mögött helyezkedik el a szemlencse (kristálylencse), mely a pupillán keresztül összegyűjti, majd fókusszerűen rávetíti a retinára a fényt. A szemlencse körül találjuk a sugárizmot. Ez az izom szalaggal kapcsolódik a szemlencséhez, így irányítani tudja a szemlencse domborúságát.

A retina a szem hátsó részén helyezkedik el; rendkívül vékony és érzékeny, erre vetítődik ki a külvilág tárgyainak képe. (Ha a retina elpusztul, a látás lehetetlenné válik.)

Ha az ember elfogadja ezeket a tényeket, könnyen megértheti a látás folyamatát, melynek lényegét az alábbiakban foglalom össze.

A fény sugarak áthaladnak a szaruhártyán, a külső sugarakat a pupilla elvágja, és csak a fennmaradó központi sugarak jutnak ténylegesen a szem belsejébe. Ezek a sugarak aztán áthaladnak a szemlencsén, ami - hála konvex alakjának - összegyűjti és összpontosítja a retinán a sugarakat, és ennek eredményeképpen egy fordított kép formálódik. Ezt a képet a látóideg továbbítja az agy látóközpontja felé, ahol megszületik az eredmény: a látás.

Ha a fent leírt folyamat bármely részleténél zavaró tényező lép fel, a látásban zavarok keletkeznek.



## Hibás látás és a szem alkalmazkodása

Ha a szem egy távolban lévő tárgyat figyel, akkor a szemlencse és a retina közötti távolság kisebb, mint normális állapotában, viszont a normálnál nagyobbá válik, ha a figyelt tárgy a szemhez közel kerül.

A szemlencse tágulása, illetve összehúzódása a szemlencsét működtető sugárizom tevékenységének következtében jön létre.

Ennek a nézetnek megfelelően a szemnek nem változik meg a formája, csupán a szemlencse formálódik.

Dr. Bates kísérletei minden kétséget kizáróan bizonyították, hogy az akkomodáció (alkalmazkodás) ideje alatt változik a szem alakja, mégpedig azoknak a külső szemizmoknak a tevékenysége következtében, amelyek

képesek a szemet különféle irányba mozgatni: felfelé, lefelé, balra és jobbra stb. Bates szerint amikor szemünk egy távolban lévő tárgyat figyel, ezek az izmok mozgatják a szem hátsó részét a szemlencse irányában, a szóban forgó izmok bizonyos részének az összehúzódásával. Ezáltal változik a szem alakja, rövidebb vagy hosszabb lesz, attól függően, hogy a megpillantott tárgy a közelben van-e. Ez pont olyan, mint amikor a fényképezőgépnél a távolságot állítjuk be.

Ha megértjük, hogy a rövidlátás olyan állapotot jelent, melynél a szemgolyó megnyúlik, a távollátás, valamint az öregkori szemgyengeség pedig olyan állapot, ahol a szemgolyó hossz tengelye (vagyis a szemlencse és a retina közötti távolság) összeszűkül, akkor világossá válik az is, hogy Dr. Bates álláspontja szerint mindhárom esetben a látáshiba a külső szemizmok hibás működésének következménye, amely tökéletesen akkomodációra vezethető vissza. A rövidlátás esetében a szem olyan helyzetben rögzül, amely a távoli tárgyak látását megnehezíti, míg a távollátásnál és a presbyopiánál (öregkori szemgyengeség) olyanban, mely a közeli tárgyak pontos észlelését megnehezíti.

Röviden összefoglalva, Dr. Bates a következő konklúzióra jutott: A rossz látás minden esetben a megnehezedett alkalmazkodóképesség eredménye, ami hatást gyakorol a külső szemizmokra, és szükségessé teszi a szemgolyó alakjának megváltozását.

Ez tehát a Bates-rendszer alapelve. A módszerek használata segítségével kell a szemizmok feszülését leküzdeni, és az összes látáshibás állapotot kiküszöbölni!

*A Perfect Sight Without Glasses* (Tökéletes látás szemüveg nélkül) című könyvében Dr. Bates elmélete bizonyítására részletes beszámolót ad a kísérleteiről. Meggyőződéssel száll szembe a régi irányzattal. Eredményei új reménnyel tölthetik el és felbátoríthatják a látászavarban szenvedőket, akik az Egyesült Államokban és Nagy Britanniában bizonyítottan elért csodálatos eredmények példájából erőt merítve alkalmazzák a Bates-módszert.

## 2. fejezet

### Miért káros a szemüveg?

Ha közelebbről akarjuk megismerni a látászavarokat kiváltó okok forrásait, akkor a külső szemizmokat kell megvizsgálnunk. A korábbi nézetek szerint ezek a szemmozgató-izmok kizárólag a szem oldalirányú, valamint a felfelé és lefelé irányuló mozgását segítik, más szerepük nincs. Azt azonban nem tudták, hogy ezek az izmok a látás folyamata alatt képesek a szemet alakváltozásra készíteni. Nem csoda, hogy az összes kísérlet, mely a látászavart kiváltó okot kutatta, ahhoz a végkövetkeztetéshez vezetett, hogy a látáshibák organikus eredetűek, s azon nem lehet változtatni. E felfogás követői szerint a látászavarral küszködők rohamosan emelkedő száma a szemet károsan befolyásoló környezeti hatásokra vezethető vissza. Ilyen például: a rossz világítás, a mesterséges fény, a mozi, a tévénézés, az olvasás stb.

Az új álláspont szerint azonban egyre inkább nyilvánvalóvá vált, hogy a kedvezőtlen látási körülmények önmagukban nem okozhatnak látászavart. Az viszont igaz, hogy az ilyen szemet károsan befolyásoló körülmények között egy már más okból megromlott szem tovább romlik. Ennek oka a külső szemmozgató-izmok rugalmatlan működése. Tehát az, amit a látászavar okának tartanak, csak másodrangú szerepet játszik.

Ha a zavar okát nem ismerjük, tehetetlenül állunk szemben a rövidlátás, a távollátás, vagy az öregkori szemgyengeség problémájával. Hiszen a régi felfogás szerint nem létezik semmilyen eszköz, amely által a szem állapotát normálissá tehetnénk. A világ szemorvosai tehát arra törekednek, hogy a beteg látászavarát mielőbb valamilyen gyors megoldással orvosolják. Ebből a célból rendszeresítették a szemüveget.

A szemorvos felírja betegének a megfelelő szemüveget, s ezzel megoldottnak tekinti a problémát. A szemüveg pedig csalóka önelégültségbe ringatja a beteget, akinek pillanatnyilag nagy segítséget nyújt abban, hogy sikerült legyőznie látászavarát. Csak éveken át tartó, egyre erősebb szemüveg viselése után jön rá, hogy szeme ahelyett, hogy javult volna, még rosszabbá vált.

Akkor hát mi haszna van a szemüvegnek? A legjobb esetben egy kis megkönnyebbülést, gyors segílyt ad a zavart látásban szenvedőnek, ami ideig-óráig tart. De tartós segítségként alkalmatlan.

Be kell látni, hogy a szemüveg viselésének első percétől fogva a természetes látási folyamat felborul.

Ahelyett, hogy a szemnek megadnák a lehetőséget arra, hogy a közeli és távoli tárgyak nézésére magától beállítódjék, az akkomodációt (alkalmazkodást) üvegek segítségével, merev módon hozzák létre. Az eredmény azután az, hogy a szemnek az alkalmazkodást akadályozó izomfeszülése még erősebb lesz, mivel a szemüveg ezeket egy merev

helyzetbe kényszeríti.

Ez a magyarázata annak, hogy a tartós szemüvegviselés egyre növeli a látászavart. Nemcsak hogy a valódi okot nem szünteti meg, de ráadásul ennek a "látás-segítőnek" az alkalmazásával stabilizálja, sőt tovább rontja a szem állapotát. A szemüveg a már amúgy is túlfárasztott szemmozgató-izmokra még további feszítő nyomást gyakorol. Ebből az következik, hogy a szemüvegrendelés gyakorlata önmagában az egyik ok az egyre növekvő számú látászavarnak, melyet a szemüveg éppen hogy megszüntetni kíván.

## A szemüveg és a természetgyógyászati kezelés

Ha valaki egyszer rájön arra, hogy a természetes gyógymódok segítségével rövid idő alatt önmaga is képes megszüntetni, vagy jelentős mértékben csökkenteni látáshibáját, sóvárogva várja, hogy ezekkel az új kezelési módszerekkel közelebbi "baráti kapcsolatba" léphessen. Kezdetben azt fogja tapasztalni, hogy amikor a szemüvegét félreteszi, az első időkben rendkívül sokat fog szenvedni. A kezelés kezdetén ez elkerülhetetlen. Idő kell ahhoz, hogy a szem képessé váljék a *szemüvegnélküliséget* elfogadni.

Ezért nem feltétlenül szükséges a szemüvegviselést mindjárt a kezelés kezdetén egyik napról a másikra abbahagyni (habár úgy gyorsabb és jobb eredmény várható). Számos olyan páciens meggyógyult, aki a kezelési idő alatt általában hordott szemüveget, az idő múlásával egyre gyengébbet, egészen addig, míg végül egyáltalán nem volt szükségük szemüvegre.

Tehát a kezelés ideje alatt továbbra is megengedett a szemüveg viselése, de csupán a hivatali munkánál, háztartási foglalatosságoknál, és csak akkor, ha ez elkerülhetetlen. Az ilyen alkalmakon kívül azonban egyáltalán nem szabad hordani, ugyanúgy, mint ahogy akkor sem, amikor a természetes kezeléshez tartozó gyakorlatokat végezzük. A szem akkor lesz képes egyre inkább hozzászokni a természetes körülményekhez, ha naponta legalább néhány órára félretesszük a szemüveget. A páciens több heti kezelés után kellemes meglepetéssel tapasztalja szeme állapotának javulását. Először azt fogja majd észrevenni, hogy az eddigi szemüvegét túl erősnek találja, s szükségét látja annak, hogy a szekrényfiókból elővegyen egy régebbi, gyengébb szemüveget, melyet évekkkel ezelőtt elrakott.

Láthatjuk tehát: az új módszerek nem akadályozzák a páciens munkája végzésében. Szabadidejében, a saját otthonában végezheti a gyakorlatokat, ha így kényelmesebb számára. Mihelyt a kezelés alapelveit megérti és elég utasítást kap, hogy helyesen végezze a gyakorlatokat, azonnal munkához láthat normális látása visszanyerése érdekében. Fáradozási hamarosan meghozzák a várt eredményt: a fokozatos és állandó javulást, amely szemének állapotában egyre jobban észrevehető lesz.

A normális látóképesség visszatérése függ a látászavar nagyságától, továbbá attól az időtartamtól, mely alatt a probléma kifejlődött. Minél hosszabb ideje hord valaki szemüveget, annál tovább tart, míg a szem normális alkalmazkodóképességét visszanyeri.

Ha a természetes kezelést rendszeresen és korrektül végzik, mindenesetben bekövetkezik a szem állapotának javulása!

### **3. fejezet**

#### **A hibás látás okai**

Az előző fejezetekben beszéltünk a látászavarok korábbi kezelési módjának helytelenségéről, valamint arról, hogy a rövidlátás, a távollátás vagy az öregkori szemgyengeség oka a szemet körülvevő izmok feszülése és kimerülése.

A továbbiakban azt is végig kell gondolnunk, hogyan juthatnak ezek a nem kielégítően működő izmok újra megfelelő állapotba.

#### **Agyonhajszoltság**

Dr. Bates egyértelműen megállapította, hogy az összes látáshiba forrása az agyi túlfeszültségben keresendő, melynek következtében a szem, valamint a szem izmai és idegei hasonlóan feszült állapotba kerülnek. Ez vezet a hibás látáshoz.

Meggyőződése szerint a súlyos látászavarok oka a legtöbb páciens esetében a kimondottan ideges, mentálisan túlfeszített állapot. A kisebb látászavarokat a túl sok munka, aggodás, szomorúság és hasonlók következtében az agyban és az idegrendszerben keletkező nyomásra vezeti vissza. A látáskorlátozottság foka minden esetben az érintett személy temperamentumától és idegrendszerétől függ.

Ezt a teóriát követve Dr. Bates a kezelési módszerek kialakításánál arra összpontosította tevékenységét, hogy az agyi túlfeszültség állapotát megszüntesse, és ezért a Bates-módszer vezérszava a LAZÍTÁS.

Amennyiben a páciensnél lehetővé válik a mentális lazítás, akkor a szemét körülvevő izmok és idegek is ellazulnak. A Bates-módszer tehát szellemi és testi lazításra törekszik. Csak akkor áll vissza a tökéletes látás, ha a szellem és a test egyensúlya újra létrejön.

Dr. Bates rendszerének csodálatos sikere is bizonyítja, hogy koncepciója helyes. Legalábbis a fő irányelvekben az. Volt azonban néhány olyan eset, melyeknél a páciens már hosszabb ideje küszködött a látáshibájával, ahol a látás javulása csak nagyon lassan vagy egyáltalán nem következett be. E könyv szerzőjének meggyőződése, hogy ezek a kudarcok a testi tényezők elhanyagolására vezethetők vissza.

Ha a látáshibák okai a szemizmok túlzott feszülésére vezethetők vissza, akkor minden olyan tényező (legyen az mentális vagy fizikális), amely ilyen izomfeszültséget kiválthat, a hibás látás potenciális okaként szerepel.

A Bates-módszer további okokat is figyelembe vesz, amelyek kiválthatják a látászavarokat, de ezek kezelésével nem foglalkozik megfelelő

részletességgel.

Ezért a jelen könyv célja, hogy ezeket a hiányosságokat kiegészítve egy tökéletes, mindent átfogó módszert adjon, amely minden látászavar elhárításában kedvező eredményre vezet.

## Táplálkozás

A szemmozgató-izmok túlfeszülésének lehetséges testi okait kutatva soha nem szabad elfeledkezni arról, hogy a szem testünk része, és hogy szemünk általános állapota megegyezik testünkével. Tehát az a felfogás, mely szerint a szem egy különálló, magától működő testrész, téves.

Ezért kutatásunk közben olyan tényezőkre kell a figyelmünket fordítanunk, amelyek az egész szervezetre káros hatást gyakorolnak.

Egy idő óta tisztában vagyunk azzal, hogy olyan betegségek, mint például a diabetes és a nephritis (cukorbetegség és vesegyulladás) a szemre is károsak. Az orvosok azt is elismerik, hogy a szürke hályog némely esetének eredete a cukorbetegségben keresendő. Továbbá a legtöbb laikus tudja, hogy a szem előtt megjelenő foltok májzavaroknak és egyéb emésztőszeri betegségeknek a kísérőjelenségei lehetnek. De a szem és a többi testrész közötti figyelemre méltó szoros kapcsolatot mostanáig kevésre értékelték; kivéve azokat, akik ismerik az írisz-terápia tudományát (iridológia).

Az írisz-diagnosztika úttörőinek érdeme, hogy kimutatták: minden, a szemben vagy valamely testrészben kimutatható elváltozás, legyen az funkcionális vagy organikus eredetű, visszatükröződik színváltozás formájában a szemekben, egészen pontosan az írisz (szívárványhártya) azon részeiben, amely rész az illető szervvel vagy testrészsel közvetlenül kapcsolatban van.

Ez a csodálatos szoros rokonság az írisz és a test többi része között egy éppen ilyen mesésnek tűnő összekötő hálózat eredménye, amely a szemidegek és a cerebro-spinális (vagyis agyi és gerincvelőt érintő) idegrendszer, valamint más relatív önálló idegrendszerek között áll fenn.

Ha a szemet testünk távolabbi részeiben beálló változások befolyásolni tudják - s ezt az állítást tényként kell elfogadnunk - elképzelhető, mennyivel inkább igaz ez a befolyás, ha a szervezet egészét vesszük figyelembe. Számtalan természetgyógyász rájött arra, hogy a szemgyulladásai, mint például a kötőhártya-gyulladás, a szívárványhártyagyulladás és a szaruhártya-gyulladás (conjunctivitis, iritis és keratitis) nem olyan betegségek, amelyek csak a szemet érintik (mint ahogy ezt az orvosok még mindig hiszik), hanem csupán tünetei a test általános mérgezettségi állapotának, ami a túlzott cukor és fehérjefogyasztás következménye, vagy valami hasonló lehet. Ugyanakkor a természetgyógyászok arra is rájöttek, hogy a szürke hályog csak egy



mélyebben elhelyezkedő, és éppen ezért krónikus manifesztációjú testállapot kifejeződése.

Jelen könyv szerzőjének tapasztalatai szerint a hibás táplálkozás nem közvetlenül a szemre, hanem arra a folyamatra gyakorol rossz hatást, amely által a látás létrejön - és ez nagy különbség. A kiegyensúlyozatlan, illetve a túlkoncentrált étkezés következtében jelentkező tökéletlen anyagcsere az egész test működésében, így a szemet körülvevő izmok és vérerek hálózatában is zavart okoz.

Ha az izmok és a vérerek túlterheltek, akadályozzák a megfelelő folyadék kiválasztást. Ennek következtében az izmok megkeményednek, és sajnálatos végeredményképpen akadályozzák a tökéletes akkomodációt. Közvetett következményként később a szem alakját is befolyásolják. Így jön létre a hibás látás.

A fent említett tényezőkre vezethető vissza a rövidlátás, a távollátás, az úgyszintén gyakran előforduló astigmatizmus (vonallátás = kis vonalakat látnak pont helyet), és az öregkori szemgyengeség.

Ezidáig elfogadott tény volt, hogy egy bizonyos kor után minden embernél természetes módon várható a látásgyöngülés, melynek következtében a közel lévő tárgyakat pontatlanul látja a szem, ami távollátást jelent. Ezt a korral járó elkerülhetetlen kellemetlen problémának tartják, melyet szemüveg viselésével szoktak megoldani.

Az öregkori szemgyengeségben szenvedők millióinak nagyon kis hányada (orvos-tanácsadók közül még kevesebben) ismeri fel, hogy látásuk megváltozásának oka a 45-50 éven keresztül folytatott helytelen táplálkozás. Márpedig az ok kétségtelenül ez. Sok látásromlásban szenvedő idős ember nyerte már vissza eredeti jó látóképességét azáltal, hogy elfogadott egy speciális diétát, valamint néhány egyszerű szemgyakorlatot végzett.

A táplálkozás és a látóképesség közötti szoros kapcsolat bizonyításaként említjük meg, hogy sok esetben a látáshibát egészen egyszerűen böjtölés segítségével szüntették meg.

A böjtölés következtében a szem körüli izmok és vérerek megszabadulnak a működésüket akadályozó korábban felhalmozódott salaktermékektől. A következmény az, hogy ezek az izmok ismét fellazulnak, és a látás megjavul.

A hibás látás két fő okát már említettük: az egyik az agyonhajszoltság, a másik a helytelen étkezés. Létezik még egy harmadik tényező is, ami a látást befolyásolhatja, az elégtelenül működő vérellátás. Ha a szem nincs ellátva megfelelő mennyiségű vérrrel, a látásfolyamat nem tud kifogástalanul végbemenni. Ezért minden olyan tényező - a korábban említett okokon kívül -, ami a szemmel kapcsolatos vérereket és idegeket befolyásolja, a hibás látás potenciális oka.

Magától értetődik, hogy az agy túlfeszítettsége és a helytelen étkezés akadályozza a megfelelő vérellátást és az idegműködést.

A vazomotorikus (érmozgató) idegek működése is változik, ami által csökken az agy vérellátása.

Ezért a látáshibák minden esetében meg kell bizonyosodnunk arról, hogy az izmok az alsó nyaki részen teljesen lazák-e, és hogy nincs-e valami eltolódás stb. a gerincoszlopon. Ha ilyesmit tapasztalunk, akkor legelőször ezt kell orvosolni. Ezt a problémát gerincoszlop befolyásolással (osteopathikus vagy chiropraktikus kezeléssel, tehát úgy, hogy a deformálódott gerincrészt kézzel helyreteszik) könnyen rendbe lehet hozni. A látáshibákat számos esetben pusztán a gerincoszlop kezelésével sikerül korrigálni. Ebből látszik, hogy milyen nagy hatással van a szemre a nyakizom működése.

Továbbá azt is figyelembe kell venni, hogy a látáshibáknál (függetlenül a kiváltó októl) a szemre és annak izmaira, vérereire és idegeire gyakorolt nyomás az alsó nyaki izmokra is áttérjed, úgyhogy ezek is összehúzódnak. Könnyen megállapítható tény, hogy a látáshibában szenvedők nyakizmai merevek és összehúzódtak.

Ezek után minden egyértelmű: a normális látást csak úgy lehet teljesen visszanyerni, ha ezek az összehúzódtott nyakizmok kilazulnak, ezért a megfelelő nyaki kezelés feltétlenül szükséges.

## **4. fejezet**

### **A hibás látás kezelése**

Miután megismertük a hibás látást okozó tényezőket, áttérhetünk a problémakörnek arra a részére, ami az idevonatkozó természetgyógyászati módszereket mutatja be.

A hibás látásnak három különböző oka van, így a természetes gyógymódoknak is három fajtáját különböztetjük meg. Mivel azonban nagyon nehéz megállapítani, hogy egy speciális eset a három közül melyik okra vezethető vissza (és több játszik közre), a kezeléstől csak akkor várhatunk igazi sikert, ha egyidejűleg mindhárom módszert alkalmazzuk.

Ezidáig nem létezett átfogó, az összes módszert magába foglaló rendszer. A Bates-módszer kizárólag az első tényezővel, vagyis az agy túlterheltségével foglalkozik. A másik két tényezőt sajnos elhanyagolták. A természetes gyógymódok gyakorlói a diétát és a koplalást részesítették előnyben, és elhanyagolták a Bates-módszer alkalmazását. Az osteopaták, csontkovácsok pedig kizárólag a csigolyák helyrerakásával gyógyítottak.

A természetes módszereknek önmagukban is csodálatos gyógyhatásuk van, különösen igaz ez a Bates-módszerre. De bizonyos esetekben, amikor egyedül csak azt alkalmazzák, kudarcot vallanak; nem kell messzire mennünk, hogy ennek okára rájövünk: a három módszer mindegyike csupán egy-egy tényezőt emel ki, a másik kettőt teljesen elhanyagolja. A következmény az, hogy gyógyulás csupán olyan esetekben történt, ahol a bajt csak egyetlen tényezőre lehet visszavezetni.

#### **Mindent átfogó rendszer**

A szerző saját tapasztalatai alapján belátta mindhárom módszer együttes szükségességét. Azzal, hogy értékes ismereteit a jelen könyvben egységbe ötvözve közreadja, egy mindent átfogó kezelési, illetve gyógyítási rendszert teremt, amely gyakorlati módon nyújthat segítséget a különböző eredetű szemzavarok orvoslásában.

Igyekeztünk a látászavarok elhárítására irányuló gyakorlatokat és intézkedéseket úgy összeállítani, hogy azt bárki a számára legalkalmasabb időpontban akár otthon is elvégezhesse.

Nyilvánvaló képtelenség olyan pontos diétát megadni, amely minden egyes esetre külön-külön érvényes, ugyanúgy lehetetlen a csigolyakezelést pontosan meghatározni. Ezért egy külön fejezetet szentelünk a diétának, hogy az Olvasó lehetőséget kapjon arra, hogy saját maga tervezze meg az étkezési programját. A csigolyakezelések megkönnyítésére is közlünk számos gyógyhatású gyakorlatot, melyek az összehúzódtott nyakizmok kilazulását segítik elő. Itt is az Olvasóra bízunk a választást.

Ezek után reméljük, hogy mindazok, akik a továbbiakban ismertetett módszereket használni akarják, most már tudatában vannak annak, hogy a látászavar három különféle okra vezethető vissza. Ezért minden bizonnyal figyelmet fordítanak majd az étkezésre, a nyakizom lazító gyakorlatokra és a különböző egyéb módszerekre, melyek segítségével a szem izmai és idegei ellazulhatnak. Ezen módszerek együttes segítségével visszanyerhetik normális látásukat.

## A szem és a lazítás

Mielőtt a normális látás újra lehetővé válik, a szemnek és a körülötte lévő idegeknek és izmoknak el kell lazulniuk. Minden feszültséget vagy nyomást (a szemén stb.) meg kell szüntetni, mivel ezek merevítik a szemet és erőltetett, merev látást idéznek elő. Ez a hibás látás első jele.

A normális szem állandóan mozog, és sohasem pihen! A szem egészséges működésében ennek nagy jelentősége van. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha a szem minden része teljesen ellazult állapotban van.

A szem ellazítására Dr. Bates két nagyon fontos módszert vezetett be a látászavarok kezelésénél: az egyik a *tenyerezés*, a másik a *lebegés*. Ezeket részletesen a következő fejezetben fejtjük ki.

## 5. fejezet

### Módszerek a lazítás elősegítésére

Amikor alszunk, a testünk pihen és erőt gyűjt a következő nap feladataihoz. Ha bizonyos testrészeink a szokottnál gyengébb állapotban vannak, nem tudnak feltöltődni. Ilyenkor kiegészítő módszerekhez kell folyamodni, hogy a gyengébb szervek is kipihenjék magukat, és ellazuljanak.

#### Tenyerezés

Szemfájások esetén napi fél, vagy egy teljes, vagy még több órányi abszolút nyugalomra feltétlenül szükségünk van. Ezáltal hatásosabban érhetjük el a szemek és a szemet körülvevő izmoknak a teljes és tudatos ellazulását, mintha azt pusztán alvás hozta volna létre. Ha a szemünk napközben nagyon elfárad, gyakran szoktuk úgy pihentetni, hogy egy pillanatra behunyjuk. Ennek az egészen természetes és öntudatlan viselkedésnek a tökéletesítése a *tenyerezés*, vagyis az, hogy a tenyerünket a szemünk elé helyezzük.



3. ábra

A tenyérrel végzendő lazítás alatt helyezkedjünk el a lehető

legkényelmesebben egy karosszékből vagy egy heverőn. Lazítsuk el magunkat, amennyire csak tudjuk. Hunyjuk be a szemünket, és (ahogy a 3. számú ábrán látható), tegyük a jobb tenyerünket a jobb, a bal pedig a bal szemünk elé. Az ujjak a homloknál keresztezik egymást. Az orr azonban szabadon marad. A szemre semmilyen nyomást sem szabad alkalmazni.

Ha a szemet teljesen befedtük a tenyérrel, helyezzük könyökünket a térdünkre. A két térd szorosan egymás mellett helyezkedik el. Ez a testhelyzet nagyon kényelmes. Választhatunk tetszés szerint másfajta testhelyzetet is, ha az a kényelmesebb.

Fontos, hogy a tenyerünkkel befedett szemek csukva maradjanak, és a legteljesebb mértékig ellazuljanak. Ez nagyon hatásos módszer. Minél feketébb a szín, amit a tenyérrel letakart szem lát, annál ellazultabb a szem állapota.

De a szellemi kipihentség éppen olyan fontos, mint a szem pihentetése. A gyakorlat végzése alatt a páciens ne foglalkozék izgató problémákkal, és ne töprengjen szemének állapota felett sem. Ehelyett próbáljon meg kikapcsolni minden gondolatot, és merüljön el a sötétségben, vagy pedig - ha számára kényelmesebb - gondolatban valami kellemes vagy érdekes dologgal foglalkozzon.

Ha naponta kétszer vagy háromszor tíz, húsz, vagy harminc percig végezzük a fenti gyakorlatot - a látászavar fokától függően -, hamarosan észrevehető a szem javulása. Ez a tenyér segítségével történő lazítási módszer a szembajok kezelésénél alkalmazott természetes gyógymódok egyik legjelentősebb vívmánya.

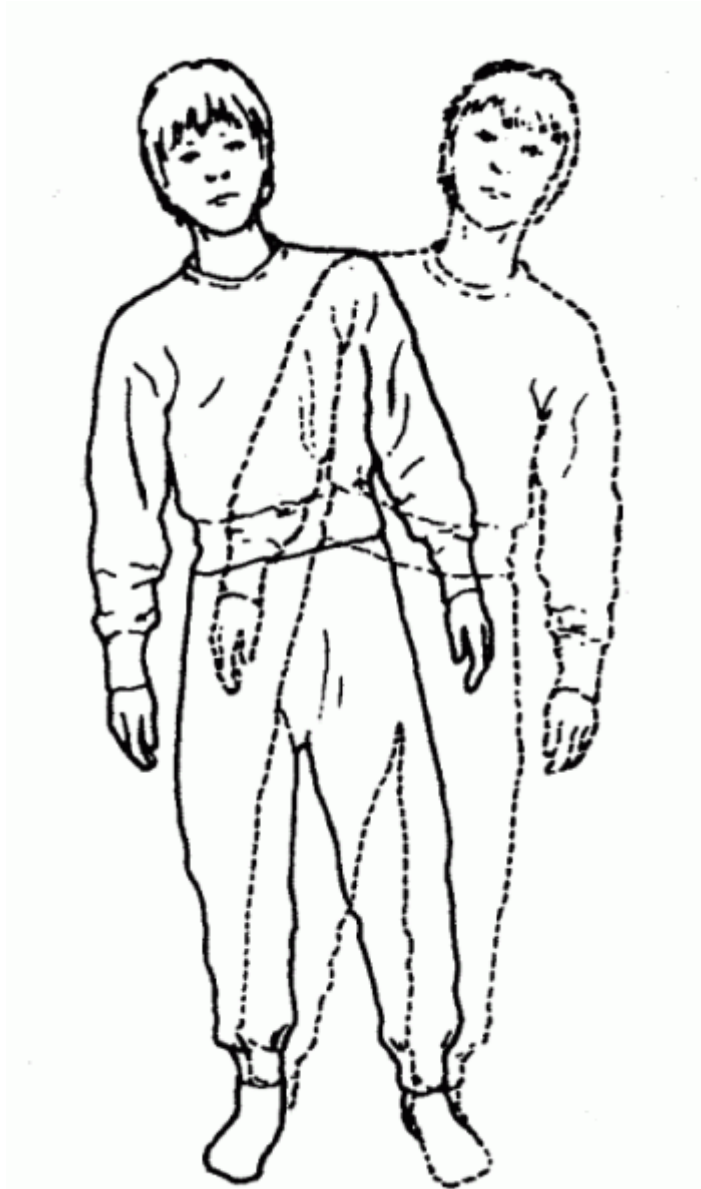
## Lebegés

A tenyerezés a lazítás által közvetlenül a szemet pihenteti. Létezik azonban a szem és a szemkörnyéki szövetek megnyugtató és ellazító hatására egy másik módszer is, amely nyugtató és lazító hatásával az egész idegrendszerre hat. Így a szellemet és a testet egyaránt ellazítja, és nagy segítség a szem túlfeszültsége és kimerültsége ellen.

Ezt a módszert *lebegésnek* nevezik - lásd a 4. számú képet. Ezt a következőképpen kell alkalmazni: álljunk alapállásban, a két láb körülbelül 30 centiméter távolságban legyen egymástól, a karjainkat lazán lógassuk az oldalunk mellett. Tartsuk magunkat olyan lazán, amennyire csak lehetséges, és lebegtessük az egész testünket könnyedén egyik oldalról a másikra, mint ahogy a falióra ingája lebeg, éppen olyan lassan mozogjunk! (Ne felejtsük el: az egész testnek el kell lazulnia, nem csak a fejnek vagy a törzsnek. Ne derékból vagy csípőből hajlogassunk!)

Ez a könnyed lebegés vagy ringás az egész idegrendszert ellazítja. Naponta kétszer vagy háromszor kell végezni, öt vagy tíz percig, vagy

mindig olyankor, amikor a szem fáradt és fáj.



4. ábra

A lebegést ablak előtt állva végezzük. A gyakorlatot úgy is lehet variálni, hogy az ablak helyett egy kép, vagy egy falióra, vagy valami más tárgy elé állunk. Ha a gyakorlat végzése közben az ablakon keresztül kitekintünk, az ablakon kívüli tárgyak lengésünkkel ellenkező irányba látszanak mozogni, és éppen ez az ellenirányú mozgás szükséges a gyakorlat sikeréhez. Ugyanis az ember úgy látja, mintha az ablak ellenkező irányban lebegne. A közvetlenül előtérben lévő tárgyaknak ezt az ellenirányú mozgását világosan észre kell venni. Miután egy percig nyitott szemmel végeztük ezt a lebegéses gyakorlatot (mindig lazán, feszültség és merevség nélkül), hunyjuk be a szemünket, folytassuk a lebegést, és közben tisztán és világosan képzeljük el behunyt szemmel az ellenirányban mozgó ablakot. Azután nyissuk ki ismét egy percre a szemünket, és így folytassuk tovább

a gyakorlást, váltakozva hol nyitott, hol csukott szemmel egy-egy percig. (Közben tartsuk a szemünket olyan lazán, amennyire csak lehetséges. Amikor a szem éppen nyitva van a gyakorlat végzése alatt, pislogjunk és jobbra-balra vessünk egy-egy futó pillantást.)

Ha helyesen végezzük a gyakorlatot, kitűnő hatása van a szemre és az idegrendszerre. Ez a legjobb módszer (a *tenyerezésen* kívül) a szem túlfeszítettségének legyőzésére.

(Magától értetődik, hogy sem a tenyérrel történő lazításnál, sem a lebegésnél nem szabad szemüveget viselni!)

## Pislogás

A *tenyerezés* és a *lebegés* módszerén kívül létezik egy harmadik szemlazítási módszer is: a *pislogás*.

A normális szem, ha nyitva van, szabályos időközönként pislog. Ez olyan gyorsan történik, hogy észre sem vesszük. De a szembetegségben szenvedő szeme merev és feszült. Nála a pislogás nem öntudatlan folyamat többé, hanem tudatosan történik, feszültséggel és görcsrel jár.

Ezért tehát minden szemproblémában szenvedőnek hozzá kell szoknia a gyakori és rendszeres pislogáshoz, mivel ez segít elkerülni a szem túlfeszítettségét.

10 másodpercenként egyszer-kétszer pislogjunk (erőltetés nélkül), bármit is csinálunk, ez különösen fontos olvasás közben.

Ez egyszerű, de hatásos módja annak, hogy a szem feszültségét elkerüljük. Észre fogjuk venni, hogy így sokkal többet tudunk olvasni, mint azelőtt, és mégsem fárad ki olyan nagyon a szemünk.

## Napfény

A napfény szerepe az összes látáshiba esetében nagyon nagy. Mindenki számára ajánlatos, hogy a szeme annyi napfényt élvezzen, amennyi csak lehetséges.

Hunyjuk be a szemünket, forduljunk a nap irányába, és fejünket mozgassuk könnyedén egyik oldalról a másikra, hogy a napsugarak a szem minden részére egyforma intenzitással eshessenek. Ha lehetséges, akkor naponta háromszor tíz percig kell végezni ezt a gyakorlatot.

Ez a szem vérellátását javítja, valamint az izmokat és az idegeket lazítja el. (A gyakorlat végzése közben nem szabad szemüveget viselni.)



## Hideg víz

A hideg víz nagyon hasznos, mert a szem és a körülötte lévő szövetek működését harmonizálja.

Mosakodásnál mielőtt megtörölközünk, hajoljunk a mosdótál fölé, és merítsük tele a tenyerünket vízzel, aztán sietség vagy kapkodás nélkül spricceljük a hideg vizet óvatosan a behunyt szemünkre. Ismételjük meg a gyakorlatot körülbelül hússzor, aztán törölközzünk meg, és dörzsölgessük a behunyt szemünket egy-két percig a törölközővel.

Ezáltal a szem csillogó, felfrissült és harmonikus lesz. Ajánlatos ezt naponta háromszor végezni, de ha fáradt a szem, ennél többször is lehet. A víz feltétlenül hideg, ne langyos legyen!

## 6. fejezet Látásjavítás

Az előző fejezetben leírtuk azokat a különböző módszereket, melyek segítségével a szemet el lehet lazítani, és feszültségét vagy merevségét meg lehet szüntetni. Most eljutottunk azokhoz az ugyanolyan fontos gyakorlatokhoz, melyeknek segítségével a látóképesség növelhető. Az első két látásjavító gyakorlat: a memória és a fantázia edzésére irányul.

A látóérzék szoros kapcsolatban áll az emlékezettel és a fantáziával. A látásban mindkettő jóval nagyobb szerepet játszik, mint ahogy azt általában vélelmezik.

### Memória és fantázia

Egy jól ismert tárgyat mindig könnyebb észrevenni, mint egy nem ismertet. Ez azért van így, mert a fantázia és az emlékezőképesség segítségünkre siet. A tárgy képe korábbi asszociációkon keresztül más gondolatokkal összefüggésben belevésődik elménkbe. Erre emlékszünk, mikor látunk valamit. Ez segít nekünk abban, hogy a tárgyat a környezetéből könnyedén "kiemeljük", sokkal könnyebben, mint egy soha nem látott tárgyat. Bárki maga is kipróbálhatja ezt az igazságot. Ha egy embercsoportot látunk, könnyebben megjegyezzük közülük a barátokat, mint az idegeneket.

Ezért nagyon fontos, hogy a látászavarban szenvedők ápolják a memóriájukat és képzelőerejüket. A következőkben e módszert ismertetjük.

Pillantsunk rá egy kis tárgyra (mindegy, hogy mire), s figyeljük meg annak alakját és nagyságát. Igyekezzünk pontosan megjegyezni az apróbb részleteit is, aztán csukjuk be a szemünket, képzeljük el a tárgyat behunyt szemmel, majd kezdjük újra előlről a gyakorlatot. Fordítsanak erre naponta körülbelül öt percet, természetesen szemüveg nélkül.

Erre alkalmas tárgy lehet például egy szó is egy könyvben, vagy egy betű egy bizonyos szóban. Ha jól végzik a gyakorlatot, biztos, hogy a korábban memorizált betűkép vagy szó sokkal plasztikusabbnak és feketébbnek tűnik, mint azelőtt, s idegen szövegkörnyezetben is azonnal fel fogják ismerni. Ez már a látóélesség javulásának a jele. Többször ismételjük meg a gyakorlatot, de most már más szavakkal vagy betűkkel próbálkozzunk.

A fenti gyakorlat rendszeres végzése észrevehető javulást hoz a látóképességben.

### Rögzített központi látás

A rögzített központi látás jelentése: azt látjuk a legjobban, amire éppen a tekintetünk irányul.

Lehet, hogy furcsán hangzik, de a látáshibában szenvedőknél ez nem így van.

A szemüvegviselés miatt állandósult izomfeszülés következtében a szem ideghártyájának (retina) középső része nem képes a képek pontos rögzítésére, mivel ezt a részt a szemüveg rendkívüli módon leterheli. Ezért ha a látászavarban szenvedők megpróbálnak szemüveg nélkül látni, azt tapasztalják, hogy a retina perifériás területével jobban látnak, mint a középső résszel. Az egészséges látás csak akkor érhető el, amikor a központi ideghártyarész ismét normálisan működik, vagyis ha elérjük a rögzített központi látást.

Az összes eddig ismertetett gyakorlat segít ebben. Létezik azonban egy másik módszer is. Nyissunk ki egy könyvet, összpontosítsuk figyelmünket egy bizonyos szóra a sor közepén. Hunyjuk be a szemünket, és a kiválasztott szót próbáljuk meg élesebben elképzelni, mint a környezetét. Aztán nyissuk ki a szemünket, nézzük újból a szót, majd újra csukjuk be. Folyamatosan ismételjük a gyakorlatot öt percen keresztül. Próbáljuk meg a kiválasztott szót egyre tisztábban, a környezetét pedig egyre elmosódottabban látni.

Hamarosan tapasztalni fogjuk: a szó valóban élesebb és tisztább lesz, mint a mellette lévők. Ez már a látóképességünk javulását jelenti.

Később úgy is gyakorolhatunk, hogy egy szónak csak egy bizonyos részét nézzük. Így képesek leszünk arra, hogy egyre kisebb részeket lássunk élesen. Ha odáig eljutunk, hogy már két betű közül is ki tudjuk választani az egyiket, akkor nincs tovább szükség a központi látás gyakorlására!

## Olvasás

Azt szokták mondani, hogy a szem túlfeszítettségének oka az olvasás, különösen akkor, ha erre gyenge fény mellett kerül sor. A valóságban azonban éppen az olvasás bizonyul az egyik legmegfelelőbb módszernek arra, hogy a szemet aktívnak és egészségesnek őrizzük meg. Az olvasás sohasem okozhat látáshibát, sőt, minél többet olvas valaki, annál jobban ellazul a szem.

Az egészséges látással rendelkező emberek kedvező fényviszonyok mellett szemkárosodás nélkül olvashatnak, míg a szemüvegviselők az olvasás alatt túlzott feszülésnek teszik ki a szemüket.

A normális látás visszaszerzésének egyik legjobb módja az, ha mindennap olvasunk valamit - természetesen szemüveg és erőltetés nélkül - az alábbiakban ismertetett módon.

Pihentessük néhány percig a szemünket tenyerezéssel, aztán vegyünk a kezünkbe egy könyvet vagy egy újságot, és kezdjük el olvasni. A szöveget olyan távolságban tartjuk a szemünktől, amelyben a legjobban látjuk! (Rövidlátás esetében 15-16 és 31 cm között, távollátás esetében 60 cm, vagy még több lehet a távolság. Rendkívüli rövidlátás esetében előfordulhat, hogy a könyvnek a szemtől való távolsága olyan kicsi, hogy csak az egyik szemmel lehet látni. Ilyen esetben ajánlatos az egyik szemet egy kendővel befedni, míg a másikkal olvasunk. Ha az "olvasó" szem elfárad, akkor cserélni kell a szemtakarást, s a másikkal kell folytatni.) Ha közben elfárad a szem, akkor egy-két másodpercre be lehet csukni, de aztán folytatni kell a gyakorlatot. Akik egyik szemüket letakarva olvasnak, a takarás cserélése után külön pihenés nélkül folytathatják az olvasást, hiszen addig a szem pihent. Egész idő alatt rendszeresen kell pislogni!

Ez a fajta olvasás javítja a látást, és lehetővé teszi a szem rendeltetésszerű működését. Csak egyre kell állandóan ügyelni: nem szabad erőltetni!

Az, hogy mennyi ideig tart ez a gyakorlat, természetesen az érintett személytől függ. Egy kis idő elteltével már egyre több időt, két vagy ennél több órát bír a szem egyfolytában olvasni. Idővel azt vesszük észre, hogy javul a látás, és a fókuszbéállítás is tökéletessé válik. Ekkor már mindkét szemet egyszerre használhatjuk. Ha az egyik szem gyengébb, mint a másik, akkor a gyengébb szemmel többet kell olvasni.

Egyetlen látáskorlátozottnak sem szabad félnie az olvasástól, ha a fenti instrukciókat betartja. Ha valaki meggyőződik arról, hogy szemüveg nélkül is tud olvasni, örökre félre fogja tenni ezt a "vizuális mankót".

## **7. fejezet**

### **Szemizom- és nyakgyakorlatok**

Az alábbi gyakorlatok célja az, hogy a szemkörnyéki feszült és összehúzódtott izmokat kilazítsa. Ezek az izmok a szembetegeknél általában mindig merevek. Ha kilazulnak, a szem lehetőséget kap a szabad mozgásra. Ez gyorsítja a normális látás visszanyerését.

A gyakorlatok bármely kényelmes helyen elvégezhetők.

#### Szemizom-gyakorlatok

##### I. GYAKORLAT (5. ábra)

A fejet nyugodt és laza állapotban tartva, fejmozdítás nélkül nézzünk könnyedén hatszor egymás után felfelé és lefelé. A szemnek különösebb erőltetés nélkül lassan, szabályosan és ritmikusan kell mozognia a lehető legmagasabb és legmélyebb pont között.

Amint az izmok lazábbak lesznek, egyre mélyebbre illetve magasabbra tudunk nézni. A gyakorlatot ismételjük meg kétszer-háromszor úgy, hogy közben néhány másodperces pihenőt tartunk.

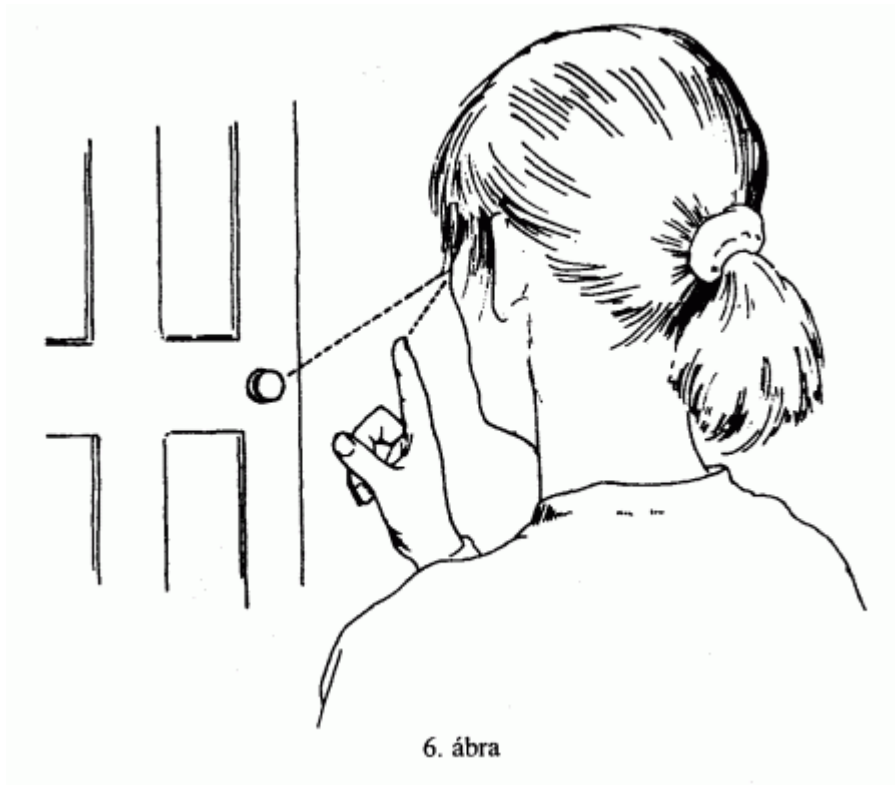


## II. GYAKORLAT

Az I. gyakorlatnál leírt helyzetben most jobbra-balra mozgassuk a szemünket, szintén hatszor egymás után.

Amint az izmok kilazulnak, a szem oldalirányú mozgásánál egyre távolabbi pontokat érhetünk el.

A szemet ennél a gyakorlatnál sem szabad erőltetni, mert azzal a feszültséget csak még jobban növelnénk. Kétszer-háromszor ismételjük meg a gyakorlatot néhány másodperces pihenővel.



### III. GYAKORLAT (6. ábra)

Keressünk egy tárgyat, mely szemünktől legalább 3 méter távolságban van (például ajtó, ablak). Mutatóujjunkt körülbelül 20 cm távolságra a szemünk elé tartva, először nézzünk az ujjra, majd a kiválasztott tárgyra, majd ismét az ujjra, s ismét a tárgyra. Mindezt tízszer egymás után ismételjük meg. Utána pihentessük a szemünket egy-két másodpercig, majd újból tízszer végezzük el a gyakorlatot! A pihentetésekkel együtt kétszer-háromszor egymás után végezhetjük ezt, mely a legalkalmasabb gyakorlat az akkomodáció (a szem alkalmazkodóképessége) javítására.

### IV. GYAKORLAT

Mozgassuk szemünket körkörösen egyik, majd ezzel ellenkező másik irányba. Négyyszer végezzük el a gyakorlatot. Aztán pihentessük a szemünket egy másodpercig, majd újra ismételjük meg a körzéseket. A gyakorlatot kétszer-háromszor végezhetjük egyfolytában, körülbelül egy percen keresztül.

Az összes fenti gyakorlat közben a pihenésnél alkalmazható a tenyerezéses lazítás. (Természetesen nem szabad közben szemüveget viselni.)

Az összes eddig ismertetett gyakorlat együttvéve nem vesz igénybe naponta többet öt percnél. Ez a kevés ráfordított idő igazán nem sok azért,

hogy a tökéletes látást visszanyerjük.

## Nyakgyakorlatok

A következő gyakorlatok arra szolgálnak, hogy az összehúzódtott és megmerevedett nyakizmokat kilazítsák. A hatás egyidejűleg csigolyakezeléssel tovább fokozható.

Ezek végzésére, mely együttesen sem vesz igénybe többet öt percnél, a legmegfelelőbb idő reggel közvetlenül felkelés után.

### I. GYAKORLAT (7. ábra)

Lazítsuk el magunkat, amennyire csak lehet, lógassuk a kezünket az oldalunk mellett, és emeljük fel a vállunkat olyan magasra, amennyire csak lehetséges! Aztán eresszük le, majd könnyedén, élénken és gyorsan végezzünk huszonöt körkörös vállmozgást.



### II. GYAKORLAT



Ugyanaz, mint az I. gyakorlat. A különbség csupán annyi, hogy ellenkező irányban kell körözni a vállakkal. Ezt is huszonötször kell megismételni.



### III. GYAKORLAT (8. ábra)

A merev nyakizmokat ellazítva fejünket hajtsuk le úgy, hogy állunk a lehető legjobban közelítse meg mellkasunkat. Aztán emeljük fel a fejünket, és hagyjuk, hogy hátraessen amennyire csak lehetséges, egészen a hát felső részéig.

Ismételjük meg a gyakorlatot tizenkétszer!



#### IV. GYAKORLAT (9. ábra)

A III. gyakorlatéhoz hasonló testhelyzetben végezzünk állunkkal körkörös mozgást a következő sorrendben: fejünkkel először a jobb vállat, majd a hát felső részét, és onnét a bal vállat közelítsük meg, s onnan vissza az első helyzetbe! Ismételjük meg a gyakorlatot az ellenkező irányba is! Írjuk le a fejünkkel tizenkét teljes kört!

A nyakat egész idő alatt ellazítva kell tartani. A körzés irányát állandóan változtatni kell. Így lehet csak elkerülni az elszédülést.



#### V. GYAKORLAT (10. ábra)

Fordítsuk a fejünket balra, amennyire csak lehet. Ügyeljünk arra, hogy testünk ne mozogjon. Aztán forgassuk fejünket a kiindulópóztába, s onnan jobbra nyugodtan, lassan ismételjük meg a gyakorlatot tízszer!

Ha minden reggel elvégezzük ezeket a gyakorlatokat, a nyak felső része és a felső hátcsigolyák kilazulnak. Ez javítja a szem és a fej vérellátását.

## 8. fejezet Étrend

A szembajok megelőzésében, valamint azok kiküszöbölésében rendkívül fontos szerepet játszik a figyelmesen összeállított étrend. Mivel az elmúlt években sok könyv jelent meg az egészséges táplálkozással kapcsolatban, ezért most mélyrehatóbb elemzés nélkül csak rövid áttekintést adunk az egészségünket alapvetően befolyásoló étkezéssel kapcsolatos kérdésekről.

A táplálkozás a lélegzéshez vagy az alváshoz hasonlóan élettani funkció. Napjainkban azonban az emberek többsége nem azért eszik, hogy csillapítsa éhségét, hanem mert élvezetet talál az ínycsiklandozó ételek fogyasztásában. Érthető tehát, hogy a civilizált országok többségében az élelmiszereket rendkívül ízletesen készítik el. Ehhez az étkezésnél használatos nyersanyagokat, így például a cukrot, kenyeret, gabonaféléket, (rizs, árpa stb.) finomítani, ásványtalanítani, a gyümölcsöket, a húst, halat tartósítani kezdték. Túlzottan elszaporodtak az édességek (lekvárok, torták, csokoládéfélések stb.), s eközben elterelődött a figyelem a természetes élelmiszerekről: a friss gyümölcsről, salátákról, zöldségfélékről, dióról. Ha ezek mégis bekerülnek az étrendbe, elkészítésük közben (túlfőzés stb. miatt) veszendőbe mennek az értékes ásványi sók és egyéb egészséget javító tápértékek, vitaminok.

Aki mindezt nem gondolja végig, úgy fogyasztja ezeket a túlízesített, mesterséges élelmiszereket, mintha természetes ételek lennének. Sokan csak legyintenek, hogy minek emiatt ilyen sokat nyugtalankodni.

Felületesen nézve ésszerűnek tűnik az orvosok által is jónak tartott javaslat, miszerint azt együk, amit kívánunk. Mégis, az utóbbi 20-30 évben (hála a természetgyógyászati módszerek úttörőinek) nyilvánvalóvá vált, hogy a világ civilizált országaiban a legtöbb komoly betegségért, melynek eredetét az orvosi szakirodalom bizonytalan okokra vezeti vissza, a táplálkozást kell felelőssé tenni. Ezek alapján e könyv írója által képviselt irányzat követői azt vallják, a legtöbb betegséget kiváltó ok: az emberek kedvük szerinti étkezése.

Ebből a feltevésből kiindulva a természetgyógyászok Amerikában, Németországban, Nagy-Britanniában stb. jelentős sikereket értek el olyan betegségek kezelésénél, mint például a reuma, tuberkulózis, cukorbetegség, vesebajok, szívgyengeségek stb. Ezek az eredmények egyszerűen annak köszönhetők, hogy sikerült a beteggel megértetni az egészséges étkezés fontosságát, valamint annak, hogy az étrenden alapuló kezelést összekapcsolták egyéb egyszerű természetgyógyászati módszerekkel, mint például hidegvizes terápia, hideg pakolás, nap- és légfürdők stb.

Mindenkinek, de főleg azoknak, akik látáshibájukat javítani akarják, el kell fogadniuk a következő javaslatokat:

- Étrendjét alapvetően természetes élelmiszerekből, *friss gyümölcsökből* (narancs, alma, szőlő, őszibarack, szilva, cseresznye stb.); *zöldségekből* (saláta, káposzta, spenót, répa stb.); *gyökeres növényekből* (burgonya, répaféleségek, sárgarépa, hagyma stb.); *dióféleségekből*; *szárított gyümölcsökből* (datolya, mazsola, füge stb.); *tejtermékekből* (tej, aludttej, tejszín, vaj, sajt, tojás stb.) és *mézből* állítsa össze. Ha ezeket nem nyers állapotban fogyasztja, ügyeljen arra, hogy semmit ne főzzön túl.

Ezek a nyersanyagok képezik az egészséges étrend legjobb alapját. Mindazok, akik figyelnek egészségükre, vagy vissza akarják állítani egészségüket, helyesen teszik, ha a fenti tápanyagokat napi rendszerességgel fogyasztják.

- Semmi sem indokolja, hogy ne egyenek húst vagy halat; ezekből azonban próbáljanak minél kevesebbet fogyasztani. Azonkívül a húsnak vagy a halnak egészen frissnek kell lennie (konzervhús vagy hal nem ajánlatos).

- Gabonaféleségekre is szükség van; ezek azonban mellékes szerepet játszanak (elég naponta egyszer). A legmegfelelőbb a valódi *korpakenyér*.

- A lekvárok, sütemények, torták, krémek, fehér cukor, fehér kenyér, cukrászsütemények, tea, kávé stb. hússal, hallal vagy tojással együtt, naponta kétszer, háromszor, négyszer fogyasztva tönkreteszik az emésztőrendszert és az egész szervezetet. Lehetőleg kerüljék az efféle ételeket, mert a szervezet nem tudja ezeket rendesen feldolgozni. A szövetek eltömődnek (bőr, izom, vérerek), ideges feszültség keletkezik, és életfontosságú szervek - mint például a szív és a máj - működése is zavart szenved.

Mint már korábban kifejtettük, a látáshiba oka sokszor a hosszú éveken keresztül folytatott helytelen táplálkozás, a túlzott fűszerezés, túl sok cukor és fehérje. Ha valaki valóban vissza akarja nyerni normális látóképességét, akkor nagyon fontos, hogy betartsa az étkezéssel kapcsolatos fentebb ismertetett előírásokat.

Az Olvasó érdekében javasoljuk a következő étrendet.

A legjobb, ha a napot friss vagy szárított *gyümölcs* és *hideg tejjel* kezdjük. (A gyümölcshez ne együnk kenyeret!).

Délben vagy este fogyasszunk *vegyessalátát*! Ez állhat fejes salátából, zellerből, paradicsomból, uborkából, tormából, vörösrépából, sárgarépából stb. Fogyasszunk hozzá korpakenyeret, vaját és sajtot! A salátát különös gonddal készítsük el, csak citromlével ízesítsük, ne használjunk hozzá ecetet, a tiszta olívaolaj használata a legalkalmasabb. Nagyon jó még az aszalt szilva és az aludttej fogyasztása.

Két ilyen étkezés mellett a harmadik lehet valamivel komolyabb, például hús, hal vagy tojás, *párolt zöldséggel* (lehet burgonya héjában főzve). Második fogásnak együnk szárított gyümölcsöt és diót, sült almát és madártej.

*Ne használjunk sok fűszert! És ne igyunk evés közben! Kevés teát vagy babkávét fogyasszunk! Kerüljük a konzervételeket! Ragaszkodjunk ahhoz, hogy mindig csak a legfrissebb ételt fogyasszuk. Naponta csak egyszer együnk kenyeret!*

A délutáni kávé vagy teát gyengére főzzük, és cukor nélkül igyuk.

A fenti szabályok szerinti táplálkozási mód rövid időn belül csodát művel mind az érintett személy közérzetében, mind szemének állapotában.

Külön felhívjuk a figyelmet arra, hogy az "A" vitamin javítja a látást. Bármely szemproblémánál ajánlott a napi maximális vitaminfelvétel (különösen szürkületi vakság esetén).

A legtöbb "A" vitamint tartalmazó nyersanyagok értéksorrendben: csukamájolaj; nyers borjúmáj; nyers ökörmáj; nyers spenót; csipkebogyó; hecsedli; nyers répa; szárított sárgabarack; krémsajt; zsíros sajt; petrezselyem; menta; vaj; vitamintartalmú margarin; tojássárgája; szilva; paradicsom; fejes saláta; sárgarépa; káposzta; szójabab; zöldborsó; búzacsíra; friss tej; narancs; pasztőrözött tej; datolya.

## 9. fejezet

### Hogyan kell végezni a kezelést?

Azoknak, akik látóképességük javítása érdekében elkezdik a korábbi fejezetekben ismertetett szemerősítő természetgyógyászati módszerekre épülő komplex látásjavító kezelést, fel kell készülniük arra, hogy eddig megszokott életmódjukon bizonyos mértékig változtatniuk kell. Ez persze nem jelenti azt, hogy teljes szabadidejüket fel kellene áldozni. Csupán arra kell figyelni, hogy mindennapos kötelezettségeik közé beiktassák a gyakorlatokat, vagyis a gyógykezelés életük részévé váljon. Az eredmény, a tökéletes látás csak így érhető el!

Fontos, hogy higgyenek ebben a módszerben! Ez a könyv sohasem íródott volna meg, ha szerzője nem találkozott volna a Dr. Bates által kidolgozott módszerekkel, melyek segítségével végül is megmenekült a teljes vakság fenyegető veszélyétől. Látása olyannyira megjavult, hogy tollat foghatott és ékes bizonyítékul megírhatta ezt a könyvet. Hozzá hasonlóan számos látáshibás ért és ér el hasonló eredményeket ezekkel a természetes módszerekkel.

A kezelés hatásosságába vetett hiten kívül nagy szerepe van még a türelemnek és az elszántságnak.

Ez a könyv a továbbiakban egyes szemproblémák tipikus eseteit mutatja be, valamint konkrét példákon keresztül útmutatást nyújt ahhoz, hogyan kell a különböző gyakorlatokat nap mint nap elvégezni úgy, hogy a megszokott munkát ne zavarják. A közölt példák alapján mindenki kialakíthatja a számára legmegfelelőbb napi kezelési rendszert. Az eredmény, a látás javulása a szembetegség súlyosságától, annak fennállási idejétől, a páciens alkatától és a kezelés alaposságától függ.

Végül: sohase feledjék, hogy a szemet nem szabad túlerőltetni.

A tökéletes látóképesség érdekében akkor is folytassák a gyakorlatokat, ha már konkrét jelek mutatják a javulást.

Kerülni kell mindenféle megerőltetést, feszültséget mind testi, mind szellemi értelemben. Ellenkező esetben nem várható a kívánt eredmény.

### Speciális esetek

#### *Rövidlátás*

Miss A. 26 éves tanítónő, rövidlátó, tíz év óta visel szemüveget, melyet többször erősebb dioptriára kellett kicseréltetni. Mint általában a rövidlátók, ő is ideges természetű, állandóan nyugtalankodik valami miatt;

néha magába zárkózik, és egész nap csak álmodozik. Ezek a mentális és emocionális tényezők az okai szeme rossz állapotának, amit a helytelen táplálkozási mód még tovább ront. Túl sok fűszeres ételt, cukrot és fehérjét fogyasztott, szinte alig evett gyümölcsöt és salátát.

Hátsó nyakizmai az idegrendszer állandó túlfeszültsége miatt erősen összehúzódtak. Kezelése jelen könyv írásakor még tart.

A normális látóképesség visszaszerzése érdekében először is az étrendjét állította össze az előző fejezetben ismertetettek szerint, s attól kezdve betartja. Majd fokozatosan megpróbálta a körülötte lévő világot több nyugalommal és könnyedséggel szemlélni.

Fokozatosan hozzászoktatja magát ahhoz, hogy otthon szemüveg nélkül legyen, s csak munka közben használja. Ez csak az első két napon okozott neki nehézséget, aztán megszokta.

Minden reggel felkelés után elvégzi a nyakizomlazító gyakorlatokat. Ez csak öt percet vesz igénybe. Ahányszor csak módja van rá, hideg vizet spriccel lehunytt szemére.

Ebédidőben, valamint este munka után általában harminc percet tölt tenyerezéssel, és tíz percig végzi a lebegést. Rendszeresen gyakorolja a memória és képzelőerő fejlesztésére szolgáló feladatokat.

Felkelés után következik a szemüveg nélküli olvasás. Eleinte negyedóráig, majd hamarosan egy teljes óráig sikerült eljutni úgy, hogy közben egyre távolabb tartotta a könyvet a szemétől. Jelenleg két teljes órán keresztül olvas (közben pislog, és időnként kipihen magát). Ennél a gyakorlatnál a legfőbb cél: a központi fixálás megerősítése (lásd 6. fejezet).

A szemizmok lazítását célzó gyakorlatokat reggel munkába menet végzi, illetve akkor, amikor módja van rá. Lehetőség szerint tíz percig napoztatja a behunytt szemét. Az eddigi szemkezelés eredménye, hogy látása gyorsan javul, már szemüveg nélkül is ki mer menni az utcára, és kezd leszokni az álmodozásról, ami a szemét feszültté tette. Már nem kell erőltetnie a szemét a mindennapi életben.

Így edzi tovább a szemét, és ha kitartó marad, egy idő után azt fogja tapasztalni, hogy a szemüvege már túl erős, majd később véglegesen félreteszi.

Eleinte kissé nehezen ment neki a tanítás az iskolában, de hamarosan megszokta, és most már csak akkor visel szemüveget - mely az eredetinel sokkal gyengébb - ha ez elkerülhetetlen.

Méltán bízik normális látóereje visszanyerésében.



## *Távollátás*

Alfred B. 14 éves, skarlátból visszamaradt komplikációk következtében távollátó fiú. A kezelés megkezdésekor már hat éve viselt szemüveget.

A kezelés kezdetén, szülei egy természetgyógyászati étrendet állítottak össze neki. Reggel, este végezte a nyakgyakorlatokat és rendszeresen spriccelte a hideg vizet a szemére.

A szemüvegét csak az iskolában, valamint a házi feladatok végzésénél viseli. Megszokta, és már nem esik nehezebbre, hogy a nap többi részében nincs rajta. Naponta tíz percen keresztül napoztatja a behunyt szemét.

Reggel és este végzi a tenyerezéses lazítást, valamint a szemizomgyakorlatokat. Minden este könyvet olvas, kényelmes távolságban tartva a szemétől, hogy ne erőltesse. Időnként pihenteti közben, gyakran és rendszeresen pislog. Elérte azt, hogy normális - körülbelül 38 cm távolságban - tartja a könyvet. Néhány hónap elteltével véglegesen letehetette a szemüveget. Azóta a házi feladatát is így készíti el. Ennek ellenére kímélnie kell a szemét mindenféle túlerőltetéstől, nehogy túlfeszítetté vagy kimerültté váljon.

Normális látásának visszanyerése most már csak néhány hét kérdése.

## *Szemtengelyferdülés*

Mr. C. 30 éves, tisztviselő, a kezelés megkezdésekor tíz éve viselt szemüveget szemtengelyferdülés miatt. Problémája a szemgolyót körülvevő izmok egyenetlen összehúzódására, valamint a helytelen táplálkozásra volt visszavezethető. Ehhez járult még az is, hogy túl sokat dolgozott mesterséges világításnál. A szemüveg egyáltalán nem segített, sőt, a szembetegsége egyre erősödött, és így a szemüveget erősebbre kellett cserélni.

Ebben az esetben nem volt más megoldás: meg kellett változtatni az étrendet, és a szemizmokat rendszeresen kellett edzeni. Naponta háromszor végezte a tenyerezéses lazítást és a szemizom-gyakorlatokat. Este és reggel elvégezte a nyakizomgyakorlatokat, és gyakran spriccelte vízzel a szemét. Odahaza egyáltalán nem viselt szemüveget, anélkül olvasott, rendszeresen pislogva közben, gyakori lazításokkal. Javította az emlékezőtehetségét és a fantáziáját is úgy, hogy betűket vagy szavakat néz a már ismertetett módon.

Gyorsan javult a látása. Már befejeződött a kezelése, és szeme ismét normálisan lát.

## *Öregkori távollátás*

Mr. D. 54 éves kereskedő, távollátásban szenved, mely akadályozza munkájában. Soha nem hordott szemüveget.

Látáshibáját közvetlenül a helytelen étkezési szokások okozták; túl fűszeres ételeket és túl sok proteint fogyasztott, azonkívül túl sok feketekávé-t ivott, és sokat dohányzott.

Nála is először az étrendet kellett megváltoztatni, valamint el kellett kezdenie a megfelelő szemgyakorlatokat.

Jelenleg naponta kétszer végzi a tenyerezéses lazítást; azután a szemizomgyakorlatokat. Az újságot igyekszik közel tartani a szeméhez, rendszeresen így olvas, erőltetés nélkül. Egyre növeli az olvasásra szánt időt.

Reggel és este elvégzi a nyakgyakorlatokat, és naponta többször hideg vizet spriccel a becsukott szemére. Egyre gyorsabban halad. Három hete tart a kezelése, minek eredményeképpen látóereje megközelíti a normális állapotot. Még néhány hét, és teljesen egészséges lesz.

### *Kancsalság*

Molly E. 7 éves, gyermekbénulás következtében fellépő idegbetegség miatt a bal szemére kancsal.

Gyümölcsből és salátából álló étrendet rendeltek neki; továbbá gerinccsigolyakezeléses kúrát kapott. Ez csodát tett. Közben a jobb szemet letakarták egy kendővel, hogy rákényszerítsék a gyenge szemet a látásra. Kezelése jelen könyv írásakor még tart.

Naponta kétszer tíz percre végzi a tenyerezéses lazítást, valamint a szemizomgyakorlatokat is, annyit olvas, amennyit csak bír, de mindig csak a bal szemével. (Ezért közben hosszabb pihenőket kell tartania).

Speciális utasításokat kap a beteg szemére vonatkozóan, mialatt a jobb szemet letakarják. Így például a bal szeme előtt vezetnek egy ceruzát jobbról balra, majd balról jobbra, és ezt a ceruzát a beteg szemével követnie kell. Ezeket naponta két-két percre végzi háromszor, így a kislány szeme kénytelen minden irányba mozogni.

Két hónapra van még szükség ahhoz, hogy a szeme normálissá váljon. Ezzel párhuzamosan a gyerek általános egészségi állapota is javulni fog.

### *Szürke hályog*

Mrs. F. 56 éves, mindkét szemén szürke hályog van. A betegsége ugyan még csak a kezdeti stádiumban van, de már megmondták neki: nincs remény a gyógyulásra. Csupán annyit tehet, hogy vár, amíg a szürke

hályog kifejlődik; akkor a helyi kórházban műtéttel fogják eltávolítani.

Időközben hallott a természetgyógyászati módszerekről, és elhatározta, hogy kipróbálja, hátha így elkerülheti az operációt.

Megtudta, hogy a szürke hályog a szemlencse elszürkülésére vezethető vissza. Ez pedig a tökéletlen anyagcsereműködés során keletkező hulladékanyagok lerakódásának a következménye. Egyszóval: a szervezete telítődve van mérgező anyagokkal, melyek a helytelen táplálkozás és a káros anyagok hiányos kiválasztódása következtében halmozódtak föl.

Azonnal szigorú étrendet írtak elő neki, valamint azt, hogy naponta végezzen beöntést a belek kitisztítása céljából. Ezenkívül folyamatosan gerinccsigolyakezelést kapott.

Naponta kétszer takarta el a szemét fél órára, majd a szemizom-gyakorlatok következtek. A nyakgyakorlatokat esténként és korán reggel végezte. Gyakran spriccelte a szemét hideg vízzel, és naponta tíz percig napozott, valamint kétszer végezte a lebegéses gyakorlatot.

Egy hónap után azt vette észre, hogy a látása sokat javult, és a közérzete is sokkal kedvezőbb lett. Egyre könnyebben végezte el a szemkezelést.

Minden nap olvasott valamit, azonkívül végezte a memória- és fantáziafejlesztő, valamint a központi látást elősegítő gyakorlatokat.

Folytatta a kúrát, és állapota olyan gyorsan javult, hogy hamarosan mindkét szemével egészen jól látott.

Fél év múlva rájött, hogy a természetes kezelési mód nem csak a látóerejét adta vissza, hanem teljesen új egészséget és új életet is kapott tőle.

*Megjegyzés:* ezek a példák a leggyakrabban előforduló látáshibák korigálására szolgálnak. A természetgyógyászati módszerekkel nemcsak ezeket lehet meggyógyítani. Számos egyéb szemproblémát is lehet e módszerekkel eredményesen kezelni. Előfeltétel természetesen, hogy a bajt nem szabad sokáig elhanyagolni. Eredményes kúra végezhető például a színvakságnál, szürkületi vakságnál, nystagmus esetében (a szemgolyó rezgése), gyenge látóképességnél stb. éppen úgy, mint a szemproblémák eddig említett megjelenési formáinál.

A következő fejezetekben részletesen megtárgyaljuk az előbbi szembetegségek okát és kezelési módját. Mielőtt azonban erre a feladatra vállalkozunk, figyelmünket néhány további szemproblémára kell irányítani. Ezek a következők:

### *A retina leválása*

Ez általában baleset vagy ütés következtében jön létre, de lehet erős rövidlátás következménye is. Bizonyos esetekben a tenyerezéses lazítás segítő hatású: a legtöbb esetben azonban az eddig ismertetett kezelési módszerek sajnos nem vezetnek eredményre.

### *Lebegő foltok a szem előtt*

Ez többnyire funkcionális zavarok következménye, például a máj vagy a vese működési rendellenessége okozza. Ebből következik, hogy ennél a problémánál is szükség van a helyes diétára. Másik ok az üvegtestben megjelenő homályokra vezethető vissza. Ezeknek nincs patológikus jelentőségük, mégis gyakran zavarják a normális látást, és kellemetlen érzést okoznak. Gyakran itt is szükséges egy tisztító táplálkozási mód alkalmazása, a legtöbb esetben azonban magától megszűnik a probléma, amint a beteg tudatosan próbál megfelekedezni a kellemetlen érzésről. Hozzá kell azonban fűzni: a Szerző tapasztalatai szerint a kovaföld biokémiai só formájában történő alkalmazása nem ritkán elősegítheti a lebegő foltok eltávolítását, melyek a sejtek melléktermékeiből az üvegtestben keletkeztek.

### *Árpa (jégárpa)*

Ez az egész szervezet rossz egészségi állapotára vezethető vissza. Ezért kiterjedt kezelésre van szükség. Jó hatású a meleg keserűső-fürdő (0,3 liter forró vízbe egy teáskanálnyi sót téve). A fürdő alatt tartsuk behunyva a szemet.

### *Speciális megjegyzés a szürkületi vakságról*

A legújabb kutatások szerint a szürkületi vakságot az "A" vitamin hiánya okozza. Ezt a vitamint leginkább a csukamájolajban és egyéb halak májának olajában, azonkívül a nyolcadik fejezet végén felsorolt táplálékokban találjuk. Szürkületi vakság esetén ezért naponta kell csukamájolajat fogyasztani. Tanácsos az étrendet is a korábban részletezett módon megváltoztatni.

## 10. fejezet

### A szembetegségek oka

Sokan nem látják be azt a tényt, hogy a szembetegségek és a látáshibák két, egészen különböző kategóriába tartoznak. A *szembetegségek* (így a szürke hályog, zöld hályog stb.) a szemben, valamint annak különböző részeiben és más testrészekben fennálló működési zavarok következtében kialakult patológikus elváltozások eredményei. Sok szembetegség egészen szorosan összefügg a látási folyamattal és akadályozza a normális látást. A *hibás látás* (így a rövidlátás, távollátás) a szem egészének alkalmatlansága az ösztönös pszichológiai látótevékenység végzésére. Látáshiba kifejlődhet a jó egészségnek örvendő ember esetében is. Ennek oka a szellemi túlerőltetés. De ahhoz, hogy ebből valódi szembetegség fejlődjön ki, szervezetünk más részeinek is közre kell játszania. A konzervatív felfogás követői a szembetegségek okait kizárólag a szemben keresik. Ez viszont nem elegendő.

Nem szabad elfelejtenünk: a szem az egész test része, és így, ha a test bármely szervében zavar keletkezik, ez közvetve a szemet is érinti.

Az okok feltárásánál ebből kell kiindulnunk.

Kétségtelen, hogy olyan embernél, aki teljesen jó egészségnek örvend, nem fejlődhetnek ki olyan szembetegségek, mint például a szürke hályog. A zavarok oka gyakran a legyengülés és a hibás táplálkozás következtében méreggel telítődött véráram, valamint az ésszerűtlen életmód. Az orvostudomány hajlamos arra, hogy ezeket az alapvető tényezőket ne vegye figyelembe. Pedig ennek az életfontosságú alapigazságnak a semmibevevése akadályozza a beteget a betegsége valódi okának megértésében, és éppen ezért hátráltatja a gyógyulást. A szokásos orvosi kezelés sok esetben természetellenes és értelmetlen: csak növeli az alapvető képesség hiányát arra, hogy a szembetegségek elsődleges okát megértsük.

A szembetegségek közül a legelterjedtebb a szürke hályog. A hagyományos kezelés, vagyis az operáció ésszerűtlen intézkedés, ugyanakkor éppen olyan káros, mint bármilyen más testrészen végrehajtott műtét. Ezzel csak a betegség tüneteit kezelik, de nem szüntetik meg az okát.

A természetgyógyászat alapelve: a test egység, és minden betegség kezelésénél az egész szervezetet kell figyelembe venni, s a szemkezeléseknél is csak így érhető el eredmény.

Ezután a bevezető után térjünk rá az egyes szembetegségekre, melyek közül csak a fontosabbakat tárgyaljuk.

#### A szürke hályog

A szemlencse, melyen keresztül a fény a szem belsejébe hatol, az írisz (szivárványhártya), vagyis a szem színes része mögött helyezkedik el. Szürke hályog esetén ez a lencse homályos, tehát nem átlátszó, úgyhogy a fény a szembe a betegség kifejlődésével egyre kevésbé tud behatolni. A szemlencse (vagy annak egy részének) eltávolítását tartják az egyetlen módnak arra, hogy legyőzzék ezt a betegséget, mivel a szürke hályogtól szenvedő beteg, ha az operáció után megfelelő szemüveget visel, képes lesz újra annyira látni, hogy a mindennapi életben tájékozódjék, és munkáját tovább végezhesse.

A jelenlegi orvosi gyakorlat szerint minden esetben megvárják, amíg a szürke hályog "megérik" (ez évekig is eltarthat); és akkor műtéti beavatkozással távolítják el. S ezzel lezárják az ügyet. Azzal, hogy a beteg szeme közben egyre romlik, és hogy a kellemetlen műtét tudatával kell élnie, senki sem törődik.

Ha a kezelés inkább a betegség okainak (nemcsak tüneteinek) a megszüntetésére törekedne, nem lenne ennyire reménytelen az ügy. Köztudott, hogy néhány cukorbeteg vagy Bright-kórban szenvedő is megbetegszik szürke hályogban. Ez is arra utal, hogy a betegség okát nem csak a szemben kell keresni.

A szürke hályogot egy toxikus állapot idézi elő, melynek oka, hogy a szervezet éveken át tartó helytelen táplálkozás és a hibás életmód következtében káros anyagokkal töltődik fel. Régóta fennálló székrekedés, szorulás majdnem kivétel nélkül szürke hályogra utaló tényező, éppen úgy, mint egyéb toxikus állapotok, például a reumatizmus. A véráram káros (mérgezett) anyagokkal telítődik; ezek a test minden részébe eljutnak és lerakódnak az erre hajlamos helyen. Ehhez járul még a túlfeszítettség, a szem kifáradása, a helyi idegfeszültség, s lassan a káros anyagok a szemlencsén kezdik kifejteni hatásukat. Idővel a helyzet rosszabbodik, és kifejlődik a szürke hályog. Ha a betegség kiváltó okát, a toxikus állapotot nem szüntetjük meg, a szemlencse elszürkülése évekig elhúzódik.

Egy szürke hályogtól szenvedő betegnek nem szabad engedni, hogy a fentebb vázolt folyamat végbemenjen, már a betegség kezdeténél igénybe kell venni a természetgyógyászati módszerek közül néhányat. A szürke hályog azonban nagyon makacs betegség. Ha már sok év óta fejlődik, akkor nincs más megoldás, csak a műtét.

A kezdeti stádiumában azonban van esély arra, hogy a természetgyógyászati módszerek segítenek, vagy legalábbis megakadályozzák a rosszabbodást.

## **11. fejezet**

### **A szürke hályog kezelése**

Az előző fejezetben említettük, hogy a kezdeti stádiumban lévő szürke hályogot a természetes gyógymódok segítségével maradéktalanul meg lehet gyógyítani. Az erősebben kifejlődött eseteknél pedig meg lehet akadályozni a további romlást. A valóban súlyos, és nagyon régóta fennálló szürke hályogon csak az operáció segít, még akkor is, ha közben alkalmazzák a természetes gyógymódokat. Az előző fejezet megírása után a szerző kapott egy példányt a "The Homeopathic World" című folyóiratból, melyet J. Ellis Barker adott ki. Ebben beszámol a saját tapasztalatairól a szürke hályog természetes gyógymódokkal történő legyőzésével kapcsolatban. Most ebből idézzük Ellis Barker szavait:

"...Nemrégiben felkerestem egy szemorvost, hogy vizsgálja meg a szememet. A szokásos olvasáspróba nem volt kielégítő. Ezért a tapasztalt szemorvos ophthalmoscoppal (szemtükör) vizsgálta meg a szememet... Rövid habozás után közölte: "Sajnálom. Mindkét szemlencse széle átlátszatlan." - "Nagy ég! Szürke hályog?" - kérdeztem. "Ezt most nem tudom megmondani. De az Ön helyében elmennék egy alaposabb vizsgálatra." Ezek után nem egy, hanem öt vagy hat specialistát kerestem fel. Mindegyikük megállapította, hogy minkét szememen párhuzamosan fejlődő szürke hályog van. Nincs más megoldás, ki kell várni, míg megérik, s akkor az egyetlen segítség az operáció. Egyre erősebb szemüveget kaptam, de nagyon keveset használt. A szemem állapota egyre rosszabbá vált."

Barker úr egy napon találkozott valakivel, aki ismerte a természetgyógyászati módszereket. Elment egy természetgyógyásznőhöz, aki megvizsgálta a szemét és biztosította arról, hogy a látása erősen javulni fog, ha a kezelési módokat betartja.

"...Kétkedően hallgattam. Azt mondtam magamban: ha a szemem a gyakorlatokkal rendbehozható, akkor a hat orvos közül legalább egy miért nem mondta ezt nekem? Másrészt viszont azt gondoltam: a fuldokló egy szalmaszálba is belekapaszkodik. Így elhatároztam, hogy kipróbálom a kezelést. Ez körülbelül nyolc hónapja történt... A szemem állapotában azóta döntő változás ment végbe! Igen, ezt valóságos csodának lehet nevezni. Ekkor már négy szemüvegem volt, kettő olvasáshoz és kettő a távolba nézéshez. Azért kettő mindegyikből, hogy ha az egyiket elveszítem, maradjon pótszemüvegem. Már teljesen a szemüvegektől függtem, nélkülük tehetetlen voltam. Most azonban mondhatom: a távolba néző szemüveget már hónapokkal ezelőtt félretettem. Azelőtt fájt a szemem, ha szemüveg nélkül mentem ki az utcára. Most akkor fáj, ha felveszem. Az olvasással kapcsolatban meglepő tapasztalatot szereztem: jó világítás mellett egy közepes nagyságú betűkkel nyomtatott könyvet

vagy a *Times*-t egy-két órán keresztül tudom olvasni szemüveg nélkül, s anélkül, hogy közben elfáradnék. Nemrég a következő történt: a kontinensről Angliába visszatérőben a vonaton öt óra hosszat olvastam egy könyvet egyfolytában, míg a szemüveg a táskámban lapult."

Több hónapi természetes kezelés után Barker úr felkereste az egyik leghíresebb szemspecialistát, hogy vizsgálja meg a szemét. Az orvos a következőket mondta: "...Nem értem! Mióta utoljára itt járt nálam, az ön szemei csodálatosan rendbejöttek. Pedig tulajdonképpen rosszabbodni kellett volna az állapotának, hiszen ön már elmúlt hatvan éves. Az a szemüveg, amit utoljára felírtam önnek, túl erős, semmi esetre sem szabad viselnie!"

Ez tehát J. Ellis Barker élménye, azé az emberé, aki Nagy-Britanniában egészségügyi téren köztiszteletnek örvend. Kétségtelen, hogy tapasztalata az új szemkezelési módszerekkel kapcsolatban sok szürke hályogban szenvedőben kelt reményeket.

És most nézzük, mit kell tennünk, ha önkezeléssel akarjuk szemünket a szürke hályogtól megszabadítani. Először is rendszeresen el kell végeznünk a korábbi fejezetekben ismertetett nyak-, szemizom- és egyéb szemlazítási és -erősítési gyakorlatokat. Naponta annyi időt kell ezekre a kezelési módokra fordítani, amennyit csak lehetséges. Ezután a test alapos megtisztítása következik a káros anyagoktól, hiszen a fenti magyarázatokból egyértelműen kitűnik, hogy ez a szürke hályogot kiváltó legfőbb ok. Ez alapos és hosszú kúrát igényel.

Legjobb, ha 3-6 napos koplalással kezdjük, amikor csak narancslét vagy vizet fogyasztunk, vagy a kortól és a vitalitástól függően mindkettőt. Ezután a bevezető koplalás után egy alaposan korlátozott táplálkozási módot kell folytatni további tíz vagy tizennégy napon keresztül, a következő előírások szerint:

*Reggelire* narancs vagy szőlő; *ebédre* nyers saláta olívaolajjal vagy citromlével készítve, ami az évszak szerint éppen beszerezhető zöldségekből áll; *desszertre* mazsola, szilva, füge vagy datolya; *vacsorára* nyers saláta, vagy egy-két zöldség a saját levében párolva, például spenót, káposzta, kelvirág, karfiol, sárgarépa, fehérrépa. (Burgonyát ne együnk!) Vacsora után fogyaszthatunk diót vagy édes gyümölcsöt, mint például almát, birsalmát, szőlőt és hasonlókat.

Kenyeret vagy más effélét nem szabad enni, mert akkor az egész diéta elveszíti az értékét.

Tíz vagy tizennégy nap után elkezdhetjük a táplálóbb étkezést:

*Reggelire* valamilyen friss gyümölcsöt együnk az évszak szerint (kivéve a banánt); *ebédre* vegyessalátát korpakenyérrel vagy rozskenyérrel és héjában főtt burgonyát vajjal; *vacsorára* két vagy három párolt halat



hetente egyszer, szintén egyszer egy tyúkot. Egyéb húsfajtát kerülni kell; *desszertnek* sült almát, párolt szárított szilvát, vagy friss gyümölcsöt.

Ezeket a koplalási és diétázási periódusokat a kezdéstől számítva két-három hónapon keresztül újra és újra ismételjük. A beleket esténként melegvizes beöntéssel ki kell tisztítani, a koplalás idején ajánlatos gyakran zuhanyozni. Ez nagyon fontos!

A száraz ledörzsölés naponta ismételve sokat segít, az egész szervezetet felfrissíti és salaktalanítja. Hetente kétszer ajánlatos a forró keserűsós fürdő. Este és reggel meleg vízzel kell megmosni a behunyt szemet. Egy nagy csésze forró vízbe tegyünk egy evőkanál keserűsót. Mossuk a szemet, amilyen gyakran csak lehet; de ügyeljünk arra, hogy közben ne legyen nyitva!

Nem elhanyagolandó a friss levegő és a megfelelő sport vagy szabadban való séta sem. Ez két lényeges követelmény.

Ha az itt leírt kezelést lelkiismeretesen elvégzik, a korábban ismertetett szemkezelésekkel együtt, akkor a szürke hályogtól szenvedő erőfeszítéseinek jutalmaként hamarosan észreveszi a javulás feltűnő jeleit. Ennek ellenére, mint már említettük, a hosszú évek óta fennálló eseteknél ne reméljük, hogy olyan gyorsan használ a kezelés, mint azoknál az eseteknél, amelyek a kezelés megkezdése előtt nem sokkal keletkeztek. Minden esetben szükség van azonban a türelemre és a kitartásra, hogy eredményt érjünk el.

A beteg észre fogja venni, hogy a helyes táplálkozás alapvetően fontos a számára. Minél inkább gyümölcsből és zöldségből állítja össze napi táplálékát, annál inkább érzi minden szempontból a hatást! Ne fogyasszon fehérkenyeret, cukrot, tejszínt, finomított gabonafélét (zab dara, rizs stb.), főtt burgonyát, pudingot és krémeket, vagy nehéz, terhelő élelmiszereket! Ne igyon túl erős teát és erős kávé, ne fogyasszon alkoholt! Ne fűszerezze a szószoikat, a sós pácolt leveket vagy a hasonló emésztést elősegítő ételeket!

Ha meggondoljuk, hogy milyen egyéb kezelési alternatíva van a szürke hályogban szenvedő beteg számára, akkor valóban megéri a fáradságot az itt vázolt gyógymód kipróbálása.

*Megjegyzés:* idős személyeknek és olyanoknak, akinek gyenge az egészségük, nem szabad túlzásba vinni a koplalást, vagy túl erős diétát tartani orvosi ellenőrzés nélkül. A szívbetegek legyenek óvatosak, feltétlenül kérjék ki orvosuk tanácsát! Továbbá nekik sem ajánljuk a keserűsós-fürdőt. Ellenben nagyon jó még a váltakozó hideg és meleg szemfürdő.

## **12. fejezet**

### **Kötőhártya-gyulladás**

Az egyik legelterjedtebb szemprobléma a kötőhártya-gyulladás.

A legjellemzőbb tünet a szemhéjak vörössége és duzzadtsága, amit néha olyan érzés kísér, mintha porszem vagy apró kavicszem lenne a szemben. Gyakran járul ehhez erős könnyezés, valamint komolyabb esetben alkalmanként gennyes váladék kiválasztódása.

A hagyományos orvosi gyakorlat szerint a kötőhártya-gyulladás fertőzésre, vagy a szem túlerőltetésére vezethető vissza. Biztos, hogy a mesterséges világítás mellett végzett túl sok munka vagy a szem egyéb túlerőltetése kedvez a kötőhártya-gyulladás kifejlődésének, de a baj gyökere, a valódi ok az egész szervezetben, vagyis a test általános hurutos állapotában keresendő.

Senki nem betegszik meg kötőhártya-gyulladásban, aki nem szenved általános fertőzéstől, amit a helytelen étkezés és életmód által szerzett mérgező és káros anyagok okoznak. Az, aki ebben a betegségben szenved, állandóan fázik, vagy egyéb, az általános hurutos állapotra jellemző panaszja van. A hurut olyan patológikus állapot, amely összefüggésben van az orr, a torok nyálkahártyáival, s ezáltal a kötőhártyával is. A nyálkahártya általános hurutos állapota a szem nyálkahártyájára is kiterjed. Ez a kötőhártya-gyulladás titka. Emellett közrejátszhat még a szem túlerőltetése is, ami a szemstruktúra harmóniáját megbontja.

Mihelyt megértjük a kötőhártya-gyulladás valódi okát, sürgősen szükségletlennek találjuk a kenőcsöket és egyéb hasonló gyógyszereket. Az egész szervezetet kell kezelni. A beteg minden bizonnyal túl sok erős cukortartalmú ételt fogyasztott fehérkenyér, finomított gabonafélék, főtt burgonya, puding, krémek, sütemények, cukorféleségek, lekvárok, cukrászsütemények, torták stb. formájában. Ez okozza az általános hurutos állapotot. Ehhez járul még a túl sok húsétel és egyéb zsíros és nagy proteintartalmú élelmiszer, azonkívül az erős kávé és tea, valamint a túlsózott, túlfűszerezett ételek fogyasztása is.

Röviden: a rossz szokások, valamint a helytelen életmód miatt leromlott szervezet a szemet is károsan befolyásolja, ehhez járul a hajlam a szem rossz világításnál való túlerőltetésére.

Láthatjuk, hogy csak a test alapos megtisztítása és az átalakított táplálkozási szokások, valamint egy új életmód képes legyőzni a kötőhártya-gyulladást. Aki a kötőhártya-gyulladással együtt az egész szervezetét meg akarja gyógyítani, az kezdje el a következő kezelést:

Legjobb, ha 7-10 napos, kizárólag friss gyümölcsből álló diétát kezdünk. Az évszak szerint válogathatjuk össze a gyümölcsöket: megfelelő erre (a

banánt kivéve) az alma, a birsalma, a szőlő, a narancs, az őszibarack stb. Gyümölcsön kívül semmi mást ne együnk! A gyümölcs-kúra alatt csak vizet igyunk, mindegy, hogy meleget vagy hideget!

Akinél a kötőhártya-gyulladás már előrehaladott stádiumban van, annak 14 napig kell végezni a gyümölcs-diétát, vagy még jobb, ha a kúra kezdetén 4-5 napot böjtöl, azután egy olyan étrendet követ, amilyent a szürke hályog kezelésénél közöltünk.

Ezek után következik az alábbiak szerinti étrend:

*Reggelire:* friss gyümölcs, egy pohár hideg vagy meleg tej. *Ebédre:* nagy salátátál, korpakenyérrel vagy rozskenyérrel és vajjal; azután mazsola vagy datolya. *Vacsorára:* két-három párolt zöldség, vagy tojás, vagy sajt vagy hal. Hús csak egészen ritkán. Hetenként kétszer héjában főtt burgonya is lehet. Második fogás: aszalt szilva, sült alma, vagy bármilyen friss gyümölcs.

A fenti ételek mellett mást nem szabad fogyasztani. Az ebédet azonban fel lehet cserélni a vacsorával.

A kúrát követő néhány hónapban nem árt újra a gyümölcs-diétát betartani. Azok, akik böjtölnek, és a szigorúbb étrendet követik, két-három havonként ismételjék ezt meg, hogy az egész test alaposan kitisztuljon.

Már a kezelés elején is minden esetben szükséges a melegvizes beöntés a belek rendbetartására vagy a zuhany. (Egy tiszta vastagbél többet tehet a szembajok kiküszöbölésében, mint azt a legtöbb ember képzelet!)

Minden olyan eljárás, ami a testet felfrissíti, hasznos kiegészítője a fenti kezelésnek. Ilyen a reggeli száraz ledörzsölés, mosakodás, napi gyakorlatok, légzésgyakorlatok stb. Hetenként egy-két forró keserűsős fürdő nagyon ajánlatos. Nem szabad elfeledkezni a friss levegőről és a szabadban való mozgásról, korai lefekvésről stb. Minél egészségesebb életmódot folytat a beteg, annál sikeresebb a gyógyulási folyamat.

Ami a helyi szemkezelést illeti, este és reggel keserűsős meleg vízzel le kell mosni a szemet. (Egy teáskanál keserűsős egy csésze meleg vízben.) A szemfürdő alatt a szemet gondosan csukva kell tartani. Kötőhártyagyulladásnál is szükséges a csukott szem napoztatása. Ne kenjük a szemet kenőcsökkel vagy hasonlókkal!

Nem szabad elfeledkezni a szem kíméléséről. Kerülendő a túl sok olvasás vagy a munka mesterséges fényénél. A lazítási és szemerősítési gyakorlatokat is végezni kell. A tenyerezéses lazítás éppen a kötőhártyagyulladásnál nagyon hasznos. Ezt lehet naponta többször is végezni, 10-15 percen keresztül.

Mint említettük: a táplálkozás jelentősége kiemelkedő, és minél inkább betartják az itt vázolt étrendet, annál biztosabb a kúra eredménye. Az

alapdiétát, vagyis a fehérkenyér, cukor, sok hús, finomított gabonafélék, erős kávé és tea stb. kerülését a későbbi étkezéseknél is be kell tartani! Friss gyümölcs és zöldség mindig szerepeljen a napi táplálék között! Ellenkező esetben a kötőhártya-gyulladás háttérében meghúzódó hurutot okozó mérgező anyagok nem engedik a test kitisztulását, úgyhogy a betegség visszatérésének veszélye továbbra is fennáll.

## 13. fejezet Zöld hályog

A zöld hályog (glaukoma) olyan állapot, mikor a szemgolyóban a túl sok folyadék felhalmozódása miatt feszültség uralkodik. Emiatt a szem keménnyé válik, és ezt az érintésnél is lehet érezni. Az első tünetek egyike, hogy a beteg az esti szürkületben színes karikákat lát a távolban lévő tárgyak körül, melyek a szentek fejét övező glóriára emlékeztetnek. Az írisz előbortosul. Az arc szem körüli részeinél, a szemöldöknél, a halántéknál stb. fájdalom érezhető. A betegség előrehaladtával fokozatosan csökken a látóképesség, és - ha a kezdeti stádiumban hatásos kezeléssel nem állítják meg a folyamatot - bekövetkezhet a teljes megvakulás.

Az orvostudomány a zöld hályog keletkezését a szem túlerőltetésével, valamint a rossz megvilágítás mellett folytatott túl sok munkával magyarázza. Azonban ennél a betegségnél is ezeken az okokon kívül jelentős szerepe van a szervezet rossz egészségi állapotának. A zöld hályogot kiváltó ok hasonló a szürke hályogéhoz: a szervezet nagyfokú toxikus állapota, a helytelen táplálkozás és a hibás életmód. A szem túlerőltetése csupán másodlagos tényező.

A zöld hályog orvosi kezelése abból áll, hogy a szemre belülről nyomást gyakorló folyadéktól a beteget műtéti úton megszabadítják. Ezzel azonban nem szüntetik meg a folyadék felgyülemlésének okát. Így, ha végrehajtanak egy glaukoma-műtétet, semmi biztosíték nincs arra, hogy a baj nem fog kiújulni, vagy esetleg a másik szemre áttérjedni. Amíg nem ismerik fel a folyadéklerakódás igazi okát, és nem kezelik megfelelően, nem lehetséges a valódi gyógyulás. Az operációk a legjobb esetben is csak tüneti kezelések.

A zöld hályog esetében is az egész szervezetet kell kezelni.

A glaukoma, mint már említettük, folyadékfelhalmozódás a szemben, ami a szem szöveteinek rossz nedvességkiválasztódása és túltelítődése következtében keletkezik. Ha valamely más testrészben túl sok folyadék halmozódik fel, ennek nyomása működési zavarokat okoz a szervezetben, vagyis a kiválasztó és egyéb szervek képtelenek feladatukat ellátni.

Ez alól a szem sem kivétel, hiszen ez is egy testi működési zavar jele, ami a káros anyagok folyadék formájában képződött felhalmozódásának a következménye. A túlhajtott munka következtében leromlott általános egészségi állapot, meg a nem megfelelő megvilágítás is oka lehet a betegség keletkezésének. Ez általában idősebb korban lép fel.

A zöld hályog természetgyógyászati kezelése megegyezik a többi olyan szembetegség kezelésével, ahol a testet káros anyagok mérgezték. A kezdeti stádiumban kedvező eredményeket lehet elérni a szürke hályognál ismertetett kezelési módszerekkel (ld. Tizenegyedik fejezet). Előrehaladott

esetekben már nem sok lehetőség van erre. Mégis sokat lehet elérni azzal is, ha a beteg általános fizikai állapota erősen feljavul. Még ezeknél az eseteknél is érdemes végrehajtani a kúrát, amivel még az előrehaladott esetekben is elérhetjük, hogy a betegség tovább nem rosszabbodik.

Ha a beteg állapota nagyon súlyos, akkor a kezelés előtt egy ideig lazítási és nyugtatási gyakorlatokat kell végezni.

## 14. fejezet Egyéb esetek

### Szivárványhártya-gyulladás

A szivárványhártya, a szem színes része, néha begyullad, ezt nevezik iritisznek, vagy szivárványhártya-gyulladásnak. Nagyon fájdalmas betegség, és a hagyományos kezeléssel hónapokig tart a gyógykezelés, ezzel együtt csökkenhet a látóképesség. Ha nem ismerik fel a betegség igazi okát, és nem szüntetik meg, akkor csak a tüneteket kezelik.

A szivárványhártya-gyulladás is, hasonlóan a többi ismertetett szembetegséghez, az egész szervezet mérgezett állapotára vezethető vissza. Ha nem az egész testet kezelik, kevés remény van rá, hogy a betegség felett úrrá legyenek, vagyis a látóképességet és a szem normális állapotát helyreállítsák. Aki szivárványhártya-gyulladásban megbetegszik, korábban már egészen biztosan valamilyen más betegségen esett keresztül. Hosszú idő óta fennálló székrekedéses állapot is szerepelhet a kiváltó okok között.

A két legfontosabb teendő ez esetben a koplalás, majd ezt követően a szigorú étrend. A szervezet csak alapos megtisztítás által szabadulhat meg a felgyülemlett káros anyagoktól, és csak így állítható vissza a szemnek és az egész szervezetnek a normális egészségi állapota. A betegnek a következő kezelést kell elvégezni:

Kezdje - a betegség súlyosságától függően - 2-5-6 napos koplalással. A koplalókúra alatt csak narancslevet fogyaszthat és vizet. Egyebet nem! A koplalókúra után kezdje meg a következő szigorú étrendet:

*Reggelire:* narancs vagy szőlő. *Ebédre:* nyers saláta az évszak zöldségeiből készítve. Csak olívaolajjal és citromlével ízesítsen!  
*Desszertre:* mazsola, szárított szilva, füge vagy datolya. *Vacsorára:* nyers saláta vagy egy-két zöldségféle, saját levében párolva, például spenót, káposzta, karfiol, sárgarépa, fehérrépa stb. (burgonyát ne egyen). Ezenkívül ajánlott még a dió vagy bármilyen édes gyümölcs a banánon kívül.

A fenti ételekhez nem szabad kenyeret vagy ehhez hasonlót enni.

Ezt az étrendet 10-14 napig be kell tartani. Ha javul a beteg állapota, akkor már bőségesebb táplálékot is lehet fogyasztani. *Reggelire:* friss gyümölcsöt, az évszak szerint (banán kivételével). *Ebédre:* sok vegyes salátát, vajjas korpakenyérrel vagy rozskenyérrel, utána datolyát, mazsolát és fügét. *Vacsorára:* két-három zöldségfélét párolva, vagy tojást sajttal; *desszertre* sült almát, párolt szilvát vagy friss gyümölcsöt fogyasszon. Húst egyáltalán ne egyen a beteg! (Burgonyát héjában főzve hetente kétszer ehet.)

Ha a betegség az egyszeri koplalás és a redukált étrend után nem mutatna javulást, akkor folytatni kell mind a koplalókúrát, mind a korlátozott étrendet.

A kezelés sikere érdekében nagyon fontos, hogy a koplalókúra ideje alatt használjuk a zuhanyt, valamint a beöntéseket, mivel a szivárványhártyagyulladás legfőbb oka a belekben visszamaradó mérgező salakanyag. A kezelés első részében hetente háromszor forró keserűső-fürdőt lehet venni. Ennek kitűnő eredménye lehet. Naponta többször mosogassuk a behunyt szemet keserűsős forró vízzel. (Egy teáskanál keserűső egy csésze forró vízben.) Ügyeljünk rá, hogy a szem csukva legyen (ld. Ötödik fejezet). Ezt naponta többször kell végezni.

Fontos, hogy gyógyulás után is szigorúan tartsuk be a helyes táplálkozás szabályait! Arra is ügyelni kell, hogy ne erőltessük a szemet mesterséges világításnál, ne végezzünk szemerőltető munkát. (Ld. A megjegyzést a szürke hályog kezelésének leírása után.)

## Szaruhártya-gyulladás

A keratitis, vagyis a szaruhártya-gyulladás keletkezésének okai ugyanazok, mint az iritis okai. Mindkettőt a szervezetnek mérgezett anyagokkal való túltelítettsége, valamint a szem túlerőltetése okozza.

A szaruhártya-gyulladást ugyanúgy kezeljük, mint a iritist (szivárványhártya-gyulladás).

## A szaruhártya fekélye

A szaruhártya olyan, mintha egy ablak lenne a szem előterében, amely a pupillát és a szivárványhártyát védi. Nem ritkán kis fekélyek keletkeznek a szaruhártyán (kornea), és sok kellemetlenséget okoznak a betegnek.

A keletkezési ok tehát hasonló ahhoz, amit a szürke és a zöld hályogról szóló fejezetekben ismertettünk. A kezelését illetően pedig a legjobb, ha a szivárványhártya-gyulladásnál közölt kezelést végezzük. De ha kevésbé előrehaladott esetről van szó, akkor elég, ha a Tizenharmadik fejezetben ismertetett kötőhártya-gyulladás kezelését alkalmazzuk.

Ha el akarjuk kerülni a baj megismétlődését, akkor a gyógyulás után is ügyelnünk kell a helyes táplálkozásra. A gyakorlatok rendszeres végzésével és egészséges életmóddal kell fenntartani a szervezet általános jó állapotát. Ne szedjünk gyógyszereket, ne használjunk szemcseppeket! Az egyetlen szükséges helyi kezelés a csukott szemmel végzett szemfürdő forró keserűsős vízben, mint azt az előző fejezetekben már ismertettük; ajánlatos a csukott szemmel végzett napfürdő is. Hasznos továbbá a tenyerezéses lazítás is. Ez naponta 15-20 percig végezhető.



## Trachoma

Ebben a könyvben nem foglalkozunk a trachomával. Ennek oka, hogy ez a betegség Nagy-Britanniában, Németországban stb. szinte sohasem fordul elő. Ennek a szembetegségnek is hasonló kezelésre van szüksége, mint amiket a kötőhártya-gyulladással kapcsolatban elmondtunk, hiszen a trachoma a kötőhártya-gyulladásnak egy gennyes formája, ahol az ok a helytelen táplálkozásra, valamint a kozban tenyésző kórokozókra vezethető vissza. Ami a kezelést illeti: ajánlott egy hosszú vagy több rövid koplaló periódus, vagy koplalás és gyümölcskúra váltakozása. Ez a legjobb kezelési mód. Utána következhet egy általános gyümölcs- és salátakúra, mint a kötőhártya-gyulladásnál, szorosan összekötve az általános egészséget fenntartó intézkedésekkel.