

Zapomnij o okularach

Naturalne metody poprawy wzroku

Robert-Michael Kaplan O.D., M.Ed.

przekład: Robert Palusiński

Copyright 1994 by Robert Michael Kaplan

Copyright 2001 by Akasha sp. z o.o.

Wydanie pierwsze w 1987 r. pod tytułem „Seeing Beyond 20/20”

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tej książki nie może być reprodukowany lub powielany w jakikolwiek elektroniczny lub mechaniczny sposób, włączając w to kopiowanie, nagrywanie oraz inne środki gromadzenia i przechowywania danych, bez pisemnego zezwolenia wydawcy, z wyjątkiem fragmentów dozwolonych prawem.

Informacje zawarte w tej książce mają założenia edukacyjne i nie stanowią podstaw do diagnoz, recept lub leczenia wad wzroku czy chorób oka albo jakichkolwiek innych dolegliwości zdrowotnych. Treść książki nie powinna zastępować kompetentnej opieki okulistycznej lub medycznej. Książka jest pomyślana jako dodatek do racjonalnego i odpowiedzialnego programu leczenia przepisanego przez okuliste. Autor oraz wydawca nie są w żadnym stopniu odpowiedzialni za efekty zastosowania treści książki w praktyce. Cytowane w książce przypadki są prawdziwe; jednak imiona i nazwiska zostały zmienione.

Wydawca: Akasha sp. z o.o.



ISBN 83-913665-0-2

Ilustracje: Siergiej Litwinow

Projekt okładki: Siergiej Litwinow

Redakcja: Alina Doboszevska

Skład i łamanie: EJB

Druk i oprawa: Zakład Poligraficzny Alicja Genowska

Dziękuję wszystkim,
którzy przypominali mi o tym,
by patrzeć sercem

Spis Treści

Jak korzystać z tej książki	5
Wstęp	8
Czym jest fitness wzroku?	14
Wyrazistość widzenia	15
Współpraca oczu	16
Nadawanie sensu temu, co widzisz	17
W jakiej formie jest twój wzrok?	18
Utrata jakości widzenia	21
Oczy jako mechanizm biofeedbacku	26
Wsluchiwanie się w to, o czym mówią oczy	27
Podsumowanie	33
Ćwiczenie mięśni oka	34
Rogówka	34
Tęczówka i źrenica	36
Soczewka i mięsień rzeszkowy	37
Siatkówka i dołek centralny	38
Mięśnie zewnętrzne oka	39
Bycie i widzenie czy działanie i patrzenie	43
Określ swój typ wizualny	45
Typ bycia i widzenia	46
Typ działania i patrzenia	46
Odżywianie oraz aerobik oczu	51
Co zatem powinno się jeść?	55
Jak dużo trzeba ćwiczyć?	58
Czy umysł kieruje twoim widzeniem?	59
Wydarzenia, doświadczenia i decyzje: ich wpływ na wzrok	66
Strach i gniew: ich wpływ na wzrok	73
Prawe oko, lewe oko	79
Współpraca obu półkul mózgu	84
Zabawa z okiem umysłu	90
Gra w strzałki	90
Trzy etapy poprawy wzroku	93
Ćwiczenia trzech etapów	95
Ustanawianie celów i definiowanie tego, co chcesz widzieć	96
Cele bliższe i dalsze	98
Afirmacje	100

Relaksacja	103
Jedzenie	104
Gimnastyka	106
Światło dzienne	107
Kolor	108
Zasłepki	109
Zabawy wzrokowe	112
Zabawy wzrokowe dla specyficznych niedomagań wzroku	114
Prowadzenie notatek	114
Cele wyraźniejszego widzenia dla danego etapu	115
Etap pierwszy	116
Tablica do dali	121
Tablica do bliży	122
Etap drugi	138
Etap trzeci	157
Propozycje dotyczące kolejności wykonywania programu „Zapomnij o okularach”	169
Zastosowanie okularów dziurkowanych do poprawy jakości widzenia	172
Jak działają okulary dziurkowane	173
Czy okulary dziurkowane poprawiają lub korygują wzrok?	174
Korzystanie z okularów dziurkowanych w codziennym życiu	176
Oddychanie i mruganie	177
Zastrzeżenia	177
Krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm i inne zdiagnozowane choroby oczu	178
Krótkowzroczność (miopia)	178
„Starcowzroczność” lub syndrom „krótkiej ręki”	179
Astygmatyzm	179
Zdiagnozowane choroby oka	180
Uwalnianie się od mocnych szkieł kontaktowych lub okularów	181
Zooming i palming	181
Zasłanianie oka	182
Ćwiczenie mięśni oczu	183
Strzelanie kciukiem	184
Zooming z kciukiem	185
Zezowanie	186
Zaawansowany zez zbieżny	186
Jeżeli korzystasz z komputera	187
Zastosowanie okularów dziurkowanych oraz fitness wzroku w ciągu dnia	187
Podsumowanie zabaw wzrokowych z zastosowaniem okularów dziurkowanych	188

Pomoc w przypadkach chorób oczu	189
O czym mówią twoje oczy?	191
Gdzie mam zacząć?	192
Stosunek do życia i śmierci	193
Zintegrowany trening fitness wzroku	194
Epilog: spojrzenie okiem świata	198
Dodatek	200
Dobór badanych	200
Program	201
Wyniki	202
Podsumowanie	207
Wnioski	208
Wybrana bibliografia	209
Warto przeczytać:	210

Jak korzystać z tej książki

Książka „Zapomnij o okularach. Naturalne metody poprawy wzroku” została podzielona na cztery części.

Część pierwsza zajmuje się kondycją oka na poziomie fizjologicznym. Badane są tutaj czynniki składające się na jakość widzenia oraz aspekty środowiskowe i kulturowe, które wpływają na utratę jakości widzenia. Ta część pomaga w zdobywaniu wiedzy o tym, w jaki sposób oczy — przy zastosowaniu specjalnych soczewek oddziałujących na jakość widzenia — mogą dostarczyć zwrotnych informacji, uczulających na aspekty życia, które mogą wpływać na wzrok. Pierwsza część książki stanowi wprowadzenie do ćwiczeń stworzonych dla rozszerzenia zakresu działania indywidualnych struktur twoich oczu.

Część druga zgłębia ideę mówiącą, że zmiany w jakości widzenia są normalnymi odchyleniami zdarzającymi się w codziennym życiu. Zjawisko to uczy rozpoznawania, w jaki sposób twój główny styl widzenia — istnienie i widzenie lub działanie i patrzenie — wpływa na sposób, w jaki podchodzisz do wydarzających się w życiu sytuacji. Badamy sposoby zachowań związane z każdym z wizualnych typów i opisujemy techniki, których możesz użyć, aby dostosować swoje zachowanie do zmian w życiu. Część druga śledzi także wpływ modelu odżywiania i ćwiczeń fizycznych na sposób widzenia, jak również dostarcza wskazówek pozwalających kontrolować wpływ określonego rodzaju pożywienia oraz zakresu aktywności fizycznej na zmysł wzroku. Zastosowanie proponowanych technik daje umiejętność odżywia-

nia ciała w sposób pozwalający na osiągnięcie najlepszej kondycji zarówno ciała, jak i wzroku.

Część trzecia wprowadza koncepcję oka umysłu i wyjaśnia sposób, w jaki wewnętrzna interpretacja wydarzeń może obciążać zmysł wzroku. Obrazuje także, w jaki sposób wysoka jakość widzenia zależy od harmonijnego współdziałania lewego i prawego oka w ramach tego, co nazywane jest jednolitym zastosowaniem obu półkul mózgu oraz opisuje w jaki sposób możesz uzyskać uzdrawiającą równowagę.

Część czwarta stwarza możliwość rozpoczęcia trzyczęściowego kursu poprawy wzroku noszącego nazwę „Zapomnij o okularach”. W troskliwy sposób prowadzi cię krok po kroku przez wszystkie etapy, wyjaśniając jak robić ćwiczenia, jak stosować biofeedback oraz jak śledzić swoje postępy.

Każda z części tej książki stanowi pewną całość, ja zaś zapraszam do zbadania takich poziomów z zakresu jakości widzenia, jakie odpowiadają twoim potrzebom. Części od pierwszej do trzeciej wprowadzą cię w zagadnienia teorii, badań oraz przypadków klinicznych, które leżą u podstaw koncepcji „fitness wzroku” przedstawianej w książce „Zapomnij o okularach”. Zalecam przeczytanie wszystkich trzech części, a przynajmniej jednej z nich, w celu zaznajomienia się z prezentowanymi koncepcjami oraz terminologią. Następnie zastosuj którąś z idei lub ćwiczeń (zabawy wzrokowe), odnoszących się do twojej konkretnej sytuacji. Czwarta część książki przedstawia dokładniejsze wyjaśnienie indywidualnego programu poprawy jakości wzroku. Treść książki jest skomponowana w taki sposób, że — w zależności od potrzeb — możesz skorzystać z któregoś lub ze wszystkich składników programu. Czasami możesz w swoim życiu zapragnąć stosowania aspektów żywieniowych, innym zaś razem założenie zaślepki na jedno z oczu może wyglądać na zabawę. Możesz wybrać niektóre z zabaw wzrokowych oraz aerobic lub ćwiczenia w ruchu, możesz także zdecydować się na cały program. Bez względu na stopień zaangażowania, poprawisz

wzrok. Zawsze, kiedy poczujesz taką potrzebę, możesz powtórzyć którykolwiek z procesów.

Często przypominam pacjentom, jak również samemu sobie, że pomaganie oczom i zmysłowi wzroku jest podróżą. Czasami możesz potrzebować przerwy na odpoczynek. Innym razem zechcesz pędzić na cały gaz. Którąkolwiek ścieżką podążysz, przebiegaj ją z wielką dbałością o jakość.

Wstęp

W kręgu kultury zachodniej wzrok 20/20¹ oznacza idealny poziom normy, co jest oparte na spostrzeżeniu utrwalonym przez przemysł zajmujący się ochroną wzroku. Jeżeli widzisz dwu i pół centymetrową literę z odległości trzech metrów, wtedy twój wzrok uważa się za „normalny”. Bez względu na to, czy ta diagnoza pochodzi z ust pielęgniarki szkolnej, twojego okulisty czy lekarza rodzinnego, kiedy usłyszysz 20/20 odczuwasz westchnienie ulgi. Jeśli ubierzesz okulary lub soczewki kontaktowe, które sztucznie przywracają wzrok 20/20, jesteś pełen wdzięczności. Prawdopodobnie czytasz tę książkę, żeby dowiedzieć się w jaki sposób uzyskać wzrok 20/20 i jak osiągnąć ten cel bez korzystania z okularów.

Po pierwsze musisz zrozumieć, że w naszej kulturze dobry wzrok jest w większym stopniu wyjątkiem niż regułą. Dlaczego dzieje się tak, że w Stanach Zjednoczonych ponad 100 milionów ludzi jest krótkowzrocznych (ma trudności z widzeniem małych przedmiotów na odległość) i przynajmniej sześć osób na każde dziesięć, aby wyraźnie widzieć zdaje się na sztuczne przyrządy? Dlaczego tak wielu ludziom z diagnozami poważnych chorób oczu, takich jak degeneracja plamki, zaćma, jaskra i odklejenie siatkówki nie oferuje się żadnej dodatkowej pomocy poza lekarsstwami i operacjami chirurgicznymi? Wybór jest zatem poważnie

1 Od tłum. ostrość wzroku 20/20 uważa się za optymalną i oznacza, że osoba badana widzi wyraźnie z odległości 20 stóp na tablicy kontrolnej literę, która normalnie (dla przeważającej większości osób) jest wyraźnie widziana z tej odległości. Ostrość wzroku np.: 20/80 oznacza, że z 20 stóp widać wyraźnie literę, którą wg normy powinno się widzieć z odległości 80 stóp.

ograniczony, pomimo obfitości znanych i w pewnym stopniu dostępnych, komplementarnych metod, mogących pomóc osobom, które zechciałyby podjąć naukę stosowania tych środków samopomocy.

Nawet jeżeli twój wzrok ma ostrość 20/20 i nie musisz nosić szkieł korekcyjnych, prawdopodobnie znajdujesz się w rosnącej liczbie osób, które doświadczają wzrostu napięcia w obszarze zmysłu wzroku. Takie symptomy jak: pieczenie, swędzenie, rozmazywanie się obrazu, łzawienie, spadek stopnia zrozumienia przy dłuższym czytaniu i ból połączony zazwyczaj z obniżeniem sprawności wzroku mogą wskazywać na to, że zmniejszyła się zdolność oczu do odbierania poleceń z mózgu. Na szczęście możesz skorygować ten problem, dzięki zapoznaniu się z technikami, które mogą być ćwiczone i udoskonalane w taki sam sposób, w jaki uczyłybyś się gry na instrumencie. Ćwiczenia są proste, zaś rezultaty dostrzeżesz natychmiast.

„Zapomnij o okularach” uczy nowych sposobów poszerzania zakresu widzenia, a dzięki temu uzupełnia zalecenia twojego okulisty. Metoda obejmuje techniki rozwinięte w ramach badań nad refrakcją oka, diagnozowania oraz leczenia chorób oka, technologii przepisywania soczewek, terapię wzroku i zastosowanie metod komplementarnych. Powyższe metody doceniają leczniczą moc witamin, minerałów i ziół oraz podkreślają twoją rolę w procesie uzdrawiania. Podstawowym celem tej książki jest zachęta do wzięcia odpowiedzialności za zdrowie swoich oczu i wzroku.

Nakreślone w książce wskazówki bazują na jednej, kluczowej przesłance: tak jak potrafisz poprawić swoją sprawność fizyczną, tak samo możesz polepszyć sprawność oczu —ich wytrzymałość, sposób w jaki razem pracują oraz ich współpracę z mózgiem. Prawdopodobnie twój okulista postawił diagnozę i zalecił leczenie oparte na zachodnich standardach. „Zapomnij o okularach” jest pomostem pomiędzy technologią nauk medycznych zachodu a mądrością intuicyjnego uzdrawiania. Stosując tę kom-

plementarną metodę, masz szansę zmienić prognozy swojego lekarza.

„Zapomnij o okularach” prezentuje możliwość spojrzenia poza to, co akceptujesz jako normalne, a także otwarcie takiego wymiaru rzeczywistości, w którym możliwa jest poprawa jakości widzenia.

Możesz podejrzewać, iż zasugeruję natychmiastowe wyrzucenie okularów czy szkieł kontaktowych. Nie. Sugeruję, że twoje szkła, podobnie jak hantle, buty do biegania lub rakietki do tenisa mogą zostać wykorzystane jako środki terapeutyczne. Jeżeli okulary zostały odpowiednio dobrane, pomogą twoim oczom i twojemu mózgowi w ponownym uczeniu się pracy zespołowej.

Kiedy twój wzrok poprawi się, będziesz kontynuować rozwój nowego, terapeutycznego związku ze swoimi okularami. Nawet jeżeli nie używasz szkieł, zauważysz wzrost sprawności oczu przy czytaniu, pracy z drobnymi przedmiotami, pracy przy komputerze, ocenie odległości oraz w sporcie.

Dzięki lepszemu zrozumieniu, w jaki sposób pracują twoje oczy oraz jak mogą poprawiać lub pogarszać jakość widzenia, staniesz się ich aktywnym opiekunem. Tak jak twój samochód daje ci znać, kiedy potrzebuje paliwa, zmiany oleju lub obsługi, tak samo nauczysz się rozpoznawać, kiedy twoje oczy wołają o odpoczynek lub o gimnastykę.

Oczy nieustannie przekazują informacje zwrotne. Układ proponowanych w tej książce ćwiczeń nauczy cię wyczulenia na odbiór informacji, o których mówią oczy oraz interpretacji tych treści. Bez względu na to, czy nosisz okulary czy masz chorobę oczu lub cierpisz na podstawowe symptomy, jak nieostrość obrazu lub zmęczenie oczu, zawsze istnieje subtelny przekaz, dostarczany przy pomocy oczu. Kiedy moi pacjenci odkrywają tę ukrytą informację, ich oczy zaczynają czuć się zdrowiej, a wzrok wyostrza się.

„Zapomnij o okularach” ma na uwadze przyszłość — w sensie działań ukierunkowanych na profilaktykę wzroku — która zaangażuje cię jako aktywnego uczestnika zapobiegającego proble-

mom zdrowotnym oczu i troszczącego się o utrzymanie wysokiej jakości widzenia. Nie znaczy to, że twój okulista stanie się przyżyciem. Rolą lekarzy zajmujących się wzrokiem będzie rola nauczyciela, pomocnika lub przewodnika na drodze poszukiwań optymalnej jakości widzenia.

Programy edukacji wzroku są stosowane w szkołach, gdzie przy pomocy specjalnych ćwiczeń chronią i wzmacniają wzrok dzieci. Specjalne zastosowanie terapii wzroku pomaga przezwyciężyć trudności w nauce oraz w czytaniu. Ludzie, których nazywano dyslektykami —mający podczas czytania takie trudności, jak zamienianie liter i słów, przestawiania i podstawienia — stosują terapię oraz trening wzroku w celu zredukowania objawów dysleksji.

Nawet jeżeli nie masz specjalnych problemów ze wzrokiem, zastosowanie programu wynikającego z troski o jakość widzenia, poprawi poziom twojego życia zawodowego. W rzeczywistości techniki edukujące wzrok są stosowane w programach mających na celu poprawę higieny pracy i zmniejszenie rozmiaru epidemicznego napięcia oczu, związanego z nowoczesnym miejscem pracy, wypełnionym komputerami oraz innymi urządzeniami elektronicznymi. Dzięki technikom poprawy jakości wzroku, uzyskasz także wgląd w sposób, w jaki pracują oczy, oraz w sam proces widzenia.

Zastanawiasz się zapewne, dlaczego ten rodzaj myślenia nie jest bardziej rozpowszechniony. Dlaczego w twoich dotychczasowych kontaktach z przedstawicielami medycyny zajmującymi się wzrokiem nie poruszano tematu prewencji oraz poprawiania danego stanu? Dlaczego ta forma opieki nad wzrokiem jest ograniczona do kilku tysięcy optometrów, specjalizujących się w behawioralnej terapii wzroku?

Istnieje wiele odpowiedzi na te pytania. Zwięzłym przeglądem tematu będzie opis moich doświadczeń. Jako profesor dwóch profesjonalnych szkół optometrii w Teksasie i w Oregonie obserwowałem szkolenie lekarzy okulistów. Uczy się ich przede wszy-

stkim tego, że leczenie wzroku wymaga stosowania okularów lub szkieł kontaktowych. Ten tradycyjny punkt widzenia zakłada, że jeśli twoje oczy mają wadę, potrzebujesz urządzenia „korygującego”, kompensującego niedomagania. Miałoby to sens, jeżeli urządzenia „korekcyjne”, jak soczewki, byłyby wraz z zakończeniem terapii ostatecznie odstawiane. Jednakże tak się nie dzieje. Przepisywane soczewki są zazwyczaj, wraz z upływem czasu, coraz mocniejsze, co prowadzi do wzrastającej zależności od urządzeń korekcyjnych, co na swój sposób jest równie podstępne, jak uzależnienie od cukru, narkotyków czy alkoholu.

Studiując medycynę, także byłem ofiarą tego sposobu myślenia. Naprawdę wierzyłem w to, że przepisywanie pacjentom soczewek w pełni korygujących wadę pomoże ich oczom „czuć się lepiej”. Po przyjęciu tysięcy pacjentów, zdałem sobie sprawę z tego, że w rzeczywistości przyczyniam się do utraty ich wzroku.

Na kartach tej książki znajduje się podsumowanie łączące systematyczne ćwiczenia wzroku z konkretną pomocą. Ta integracja przekracza paliatywne efekty silnych szkieł. Program jakości widzenia wymaga od ciebie przyjęcia odpowiedzialności za swój wzrok i stosowanie zabaw wzrokowych, dostosowanych do twoich potrzeb i warunków. Zabawy wzrokowe stymulują lub relaksują oczy oraz umysł w taki sposób, aby przywrócić ich naturalną żywotność i siłę. Jesteś dla siebie najlepszym nauczycielem i od ciebie zależy, czy wniesiesz te ćwiczenia do swojego codziennego życia. Uważaj, aby nie popaść w nastrój obwiniania się, spowodowany mniemaniem, iż ćwiczenia mogą utrwalić jakąś wadę. Pogorszenie się wzroku mówi ci po prostu o nadużyciu, napięciu i niedoli twoich oczu, dając zarazem możliwość zmiany na lepsze.

Korzystając z informacji zawartych w tej książce, możesz poprawić swój wzrok stosując ćwiczenia, których sam używałem. Potrafiłem całkowicie zaprzestać noszenia okularów i zredukować zjawisko podwójnego obrazu o blisko 95 procent. Inne osoby zredukowały swoje zapotrzebowanie na okulary w zakresie od

40 do 100 procent. Niektórzy z pacjentów zregenerowali fragmenty tkanek oka, pomimo tego, że ich lekarz stanowczo oświadczył, iż wyleczenie nie jest możliwe. Nie trać nadziei. Poszukaj innej opinii. Ćwicz techniki zawarte w tej książce. Jeżeli chcesz, możesz skontaktować się ze mną osobiście. Mogę prowadzić konsultacje przy pomocy telefonu i telefaksu lub specjalnie nagranych kaset, tak abyś mógł uzyskać własny stosunek do korzystania z książki i programu „Zapomnij o okularach”. Ciesz się z odkryć!



Rozdział 1

Czym jest fitness wzroku?

W stosunku do swoich rozmiarów, twoje oczy otrzymują większe dostawy krwi oraz bodźców nerwowych niż większość organów ciała, przy czym istnieje ścisły związek pomiędzy mózgiem a stanem twoich oczu. Około 49 procent nerwów czaszkowych, bezpośrednio zasilających układ nerwowy ciała, dociera do oczu.

W książce „Total Fitness” autorzy Morehouse i Gross definiują *fitness* jako zdolność do sprostania wymaganiom środowiska. Fitness wzroku odnosi się do ostrości widzenia, stopnia porozumienia pomiędzy tobą a twoimi oczami oraz nadawaniem sensu temu, co widzisz w swoim otoczeniu. Możemy mówić o naturalnym lub „nagim” fitnessie wzroku (bez urządzeń korygujących), jak również o stopniu fitness wzroku, na który wpływają okulary lub szkła kontaktowe.

Wyrazistość widzenia

Niektórzy z was zauważyli lub też zostało im powiedziane, że wzrok ma ostrość poniżej 20/20. Taką utratę wzroku lub rozmazany obraz można uważać za spadek jakości widzenia.

Nawet jeśli masz wzrok o ostrości 20/20, możesz doświadczać stanu napięcia, pieczenia lub swędzenia oczu, podwójnego widzenia, zmęczenia, utraty rozpoznawania lub okresu o osłabionej uwadze. Symptomy lub zjawiska tego rodzaju wskazują na osłabiony fitness lub wytrzymałość wzroku. (W niektórych przypadkach utratę naturalnej jakości widzenia powoduje choroba oczu. Aspekt chorobowy będzie omawiany w następnym rozdziale.)

Jeżeli utraciłeś zdolność do wyraźnego widzenia podczas czytania, jest to kolejny przejaw utraty optymalnej jakości wzroku. W tym przypadku system kierujący ogniskowaniem soczewek oczu utracił swoją naturalną zdolność do adaptacji. O ile większość okulistów postrzega taki stan jako naturalną konsekwencję starzenia się, miałem okazję obserwować pacjentów, którzy przedłużają zdolność do prawidłowego ogniskowania, a dzięki poprawie jakości widzenia unikają całkowitej utraty możliwości ogniskowania soczewek.

Mary, w wieku pięćdziesięciu pięciu lat była dalekowzroczna i nosiła przepisane jej okulary o dwóch ogniskowych; jedna ogniskowa służyła do widzenia w bliży, a druga do widzenia w dali. Po miesiącu stosowania opisanego w tej książce programu *fitness wzroku*, Mary mogła nosić zwykłe okulary do czytania, o tej samej mocy, co okulary używane przez nią w wieku czterdziestu dwóch lat. Mary nie odrzuciła okularów, jednak odzyskała jakość widzenia przed trzynastu lat.

Możesz stosować założenia leżące u podstaw *fitness wzroku*, jeśli masz wadę krótkowzroczności lub/oraz astygmatyzm. Krótkowzroczność oznacza, że nie potrafisz zobaczyć wyraźnie odległych przedmiotów. Astygmatyzm odnosi się zazwyczaj do faktu, że rogówka w różnych meridianach ma nierówne zakrzywienie. Wskutek tego musisz ogniskować wzrok w różnym stopniu, zaś pole wi-

dzenia może być zamazane, może pojawić się podwójny obraz, napięcie, a nawet bóle głowy.

Od ponad dwudziestu pięciu lat Linda cierpiąca na krótkowzroczność i astygmatyzm. Prowadząc samochód, musiała używać szkieł korekcyjnych. W miarę poprawy jakości widzenia, po sześciu miesiącach od zastosowania koncepcji i technik zaczerpniętych z tej książki, Linda przeszła pomyślnie test sprawdzający wzrok kierowców. Po raz pierwszy od dziewiętnastu lat mogła legalnie prowadzić samochód bez używania soczewek korekcyjnych. W wieku trzydziestu sześciu lat Linda mogła widzieć tak, jak w wieku lat siedemnastu. Odzyskała swój wzrok i nie potrzebuje już okularów czy szkieł kontaktowych.

Współpraca oczu

Osobom, które potrzebują okularów lub szkieł kontaktowych, okuliści w 95% przypadków przepisują szkła w pełni korygujące widzenie do poziomu 20/20. Jednak podczas prowadzonych przeze mnie badań nad stresem i zagadnieniem postrzegania przy użyciu obu oczu odkryłem, że w 75% przypadków przepisywane soczewki o sile korygującej w pełni wady krótkowzroczności oraz astygmatyzmu wywołują dolegliwości (spowodowane nadmiernym stresem w zmyśle wzroku), które wiążą się ze sposobem, w jaki pacjenci koordynują pracę swoich oczu.

Prawdopodobnie przepisane przez twojego lekarza soczewki zostały dobrane na podstawie badania każdego oka z osobna, z założeniem, że recepta wynikająca z „badania jednego oka” będzie ci służyć w świecie przeznaczonym do „oglądania dwojgiem oczu”. Jednak moje doświadczenia kliniczne udowodniły, że szkła przepisane w wyniku badania każdego oka z osobna są z reguły za silne oraz, że — moim zdaniem — wpływają w ostateczności na pogorszenie stanu wzroku.

Przez wiele lat przeprowadzałem badania pacjentów przy obu oczach otwartych i odkryłem, że soczewki, które przepisuje się po przebadaniu każdego oka osobno, są często zbyt silne. Zmniejszenie siły szkieł korekcyjnych pomaga w lepszej współpracy obu

oczu poprzez poprawę ogólnej kondycji wzroku oraz zmniejszenie napięcia i zmęczenia oczu.

Jak wygląda współpraca oczu ludzi, którzy nie noszą szkieł korekcyjnych? Duży procent osób o wzroku 20/20 ma trudności podczas zajęć wymagających patrzenia z bliska. Twoje oczy nie zostały biologicznie przystosowane do zadań, jakich od nich oczekujesz. Oczy zostały zaprojektowane do widzenia trójwymiarowego, związanego z szybkim ruchem, o zmiennej ogniskowej. Lecz ekrany komputerowe, książki, gazety i inne drobne przedmioty zmuszają oczy do koncentrowania się na jednej odległości oraz wyłącznie w dwóch wymiarach. W wyniku tego dłuższe okresy czytania, patrzenie na ekran komputera, szycie oraz inna praca związana z patrzeniem z bliska, mogą przyczynić się do zróżnicowanego stopnia napięcia wzroku. Ponieważ symptomy te nie są związane z ostrością widzenia, stwierdziłem, że trudności w 70% przypadków wynikają ze sposobu, w jaki oczy współpracują ze sobą. Na szczęście ćwiczenia fitness wzroku pomogą ci rozwinąć lepszą jakość współpracy oczu.

Nadawanie sensu temu, co widzisz

Możesz bez trudu łapać szybko poruszającą się piłkę, czytać słowa i zdania oraz obserwować dane na ekranie komputera. Kiedy jednak przyjdzie zajmować się informacjami o większym stopniu zrozumienia, wykazesz tendencję do postrzegania mniejszego sensu w tym, co widzisz. Na przykład: jeżeli masz wzrok o ostrości 20/20, możesz stwierdzić, że po pewnym czasie czytania twój umysł błądzi, a ty stajesz się senny, marzysz lub zaczynasz się nudzić. Może potrafisz wprowadzać dane do komputera, lecz stwierdzasz, że podążanie za logicznym ciągiem myśli, odnajdywanie odpowiednich danych lub śledzenie przez dłuższy czas szybko poruszających się obiektów powoduje zmęczenie oczu.

Ludzie, którzy mieszczą się w tej kategorii — osób posiadających dobry wzrok, lecz mających pewne trudności w interpre-

towaniu tego, co widzą —wykazują tendencję do nieznacznej krótkowzroczności. Jest to tak, jak gdyby ich oczy były przeznaczonego do patrzenia w dal. Z drugiej strony osoby, które noszą okulary lub szkła kontaktowe korygujące krótkowzroczność, okazują się dobrymi czytelnikami i wyśmienitymi uczniami, ponieważ ich oczy są dobrze zaadaptowane do czytania.

Wymienione trzy aspekty jakości wzroku ulegają z czasem pogorszeniu. To tak, jakby — w miarę starzenia się — naszym oczom kończyło się paliwo. Pomimo tego, kondycja naszego widzenia, podobnie jak kondycja naszego ciała, może zostać poprawiona. Można ćwiczyć mięśnie oczu. Można stymulować działanie nerwów łączących oczy z mózgiem. Można poprawić ukrwienie oczu. Zawarte w tej książce ćwiczenia fitness-wzroku nauczą cię, w jaki sposób poprawić wzrok oraz stan ogólnego samopoczucia.

W jakiej formie jest twój wzrok?

Na podstawie studiowania przypadków oraz badań klinicznych stwierdziliśmy, że pewne rodzaje zachowania są powiązane z jakością wzroku. Zamieszczony kwestionariusz pomoże ci odnaleźć rodzaj zachowania, który odnosi się do charakteru twojego widzenia². Wskaż na skali (od zera do dziesięciu), jaki stopień trudności sprawiają ci przedstawione rodzaje aktywności.

Kwestionariusz jakości wzroku		Nie	Tak	Bardzo
1.	Czy masz trudności z wykonaniem zadań związanych z patrzeniem z bliska (np.: czytanie, pisanie listu, uczenie się)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
2.	Czy doświadczasz trudności, kiedy zmieniasz jeden rodzaj czynności na inny (np.: praca nad projektem, a potem pójście do kuchni i gotowanie)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10

² Niektóre z pytań zostały opracowane na podstawie "Eye Power" (wyd.: Alfred A. Knopf, Inc.). Copyright 1979 by Ann and Townsend Hoopes.

Kwestionariusz jakości wzroku		Nie	Tak	Bardzo
3.	Czy uważasz, że gra w tenisa, koszykówkę lub inne gry, w których piłka lub gracze poruszają się szybko sprawia ci trudność?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
4.	Czy czytasz powoli (200 słów na minutę lub mniej) lub zauważyłeś spadek szybkości czytania?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
5.	Czy masz kłopoty z odczytywaniem map lub wizualizacją figur geometrycznych?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
6.	Czy masz trudności z wizualizowaniem czegoś o czym czytasz lub z wyobrażaniem sobie sytuacji „jak gdyby”?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
7.	Czy doświadczyłeś trudności w grach z ukrytymi słowami, tracisz poczucie kierunku lub trzymasz się swojego miejsca podczas podążania za wskazówkami lub czytaniem?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
8.	Czy czytanie dla przyjemności sprawia ci trudność?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
9.	Czy sprawia ci trudność koncentrowanie się na różnych zdarzeniach (np.: jednoczesne słuchanie wykładu i sporządzanie notatek)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
10.	Czy masz kłopoty z żołądkiem, kiedy czytasz na tylnym siedzeniu w samochodzie?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
11.	Czy skoordynowanie działania wzroku i umysłu stanowi dla ciebie trudne zadanie (np. podążanie za punktem widzenia autora lub napisanie krótkiej historii)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
12.	Czy jesteś niezadowolony ze swoich zdolności czytania i pisania (zobacz nr 11)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10

Kwestionariusz jakości wzroku		Nie	Tak	Bardzo
13.	Czy masz trudności w dokładnym przypomnieniu sobie lub odtworzeniu rysunku, opisanu lub wizualnym zaprezentowaniu tego, co widziałeś (np.: obserwowanie sceny, a potem wymienianie kolejno tego, co zobaczyłeś bez sprawdzania)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
14.	Czy masz problemy z rozwiązywaniem praktycznych lub teoretycznych zagadnień bez używania papieru oraz pióra lub ołówka?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
15.	Czy twoje zdolności wzrokowe ulegają osłabieniu podczas ruchu lub czy w czasie spaceru horyzont wydaje się poruszać w górę i w dół?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
16.	Czy masz kłopoty w ocenie odległości i lokalizacji obiektów (np.: ocena dystansu, kiedy po coś sięgasz)?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
17.	Czy często mylisz się w faktycznej ocenie odległości danego obiektu?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
18.	Czy niepokoi cię tłum w teatrach, sklepach lub hipermarketach?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
19.	Czy odczuwasz trudności w śledzeniu obiektu poruszającego się poziomo lub pionowo?	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10

Jeżeli w danym punkcie przyznałeś sobie cyfrę pięć lub większą od pięciu, twoja zdolność do wykonywania tej czynności może zostać poprawiona dzięki lepszej jakości widzenia.

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś być lepiej przygotowany do uczestniczenia w programie opieki nad twoim wzrokiem. Dzięki wiedzy wynikającej z kwestionariusza oraz nowym wiadomościom dotyczącym wzroku, możesz być gotów do odnalezienia odpowiedniego dla siebie sposobu widzenia. Poszukaj okulisty, który stosuje fitness wzroku, i popracuj z nim.



Rozdział 2

Utrata jakości widzenia

Nie więcej niż 10 procent populacji rodzi się z nieostrym wzrokiem, zaburzoną koordynacją obu oczu lub z chorobami oczu. Jednak już we wczesnym okresie dorosłego życia 60% z wymienionych 90% osób nabywa krótkowzroczności, dalekowzroczności, astygmatyzmu, zeza lub chorób oczu. Ta statystyka wyraźnie wskazuje na fakt, że jako cywilizacja powoli tracimy nasz naturalny fitness wzroku.

Od chwili narodzin do osiągnięcia dorosłości, interakcje zachodzące pomiędzy nami a naszym środowiskiem prowadzą do spadku jakości widzenia. Przeprowadzając wywiady z tysiącami pacjentów, określiłem niektóre z czynników środowiskowych, które odgrywają rolę w rozwoju oraz w ewolucji problemów związanych z oczami i z widzeniem (nie zostały one uporządkowane w żaden sposób):

- Niewłaściwy sposób odżywiania się; nadużywanie prostych węglowodanów oraz nadmiernie przetworzonego i oczysz-