



MAGAZYN POLSKIEJ GRUPY FARMACEUTYCZNEJ PGF

bez recepty

[Aktualności](#)
[Styl życia](#)
[Uroda](#)
[Zdrowie](#)
[Poradnik](#)
[Wizyta w aptece](#)



Widzieć mimo wszystko

Agata Domańska

Pod takim tytułem miała miejsce w Polsce seria wykładów Sylvii Lakeland, terapeutki, pomagającej ludziom poprawić wzrok lub powstrzymać jego wady – nawet wtedy, gdy okuliści nie dają nadziei. Terapeutka, zaproszona do naszego kraju przez Polski Związek Niewidomych, sama przeżyła utratę wzroku i dzięki specjalnym ćwiczeniom, zwanym treningiem widzenia, go odzyskała.

Poprosiliśmy Sylvię Lakeland, by opowiedziała nam swoją historię i poradziła, co powinni robić farmaceuci, by mieć dobry wzrok przez wiele, wiele lat.

Bez Recepty: Choć dziś, patrząc na panią, trudno w to uwierzyć, była Pani przez pewien czas niewidoma. Co sprawiło, że przestała Pani widzieć?

Sylvia Lakeland: Moje problemy ze wzrokiem zaczęły się typowo. W wieku 7 lat zaczęłam nosić okulary w związku z krótkowzrocznością i astygmatyzmem. Miałam małego zezą, którego pokonałam za pomocą ćwiczeń. Pod koniec lat 80., po wielu latach intensywnej pracy – czyli męczenia oczu przez 16 godzin dziennie – miałam ponad 12 dioptrii, leniwe prawe oko, nie widziałam wyraźnie ani z bliska, ani z daleka. Nie byłam w stanie zdjąć okularów przeciwsłonecznych nawet w pomieszczeniach, bo miałam światłowstręt. Doświadczałam przejmujących migren, moje oczy były zawsze zmęczone i suche. Potem zachorowałam na półpaśca, który spowodował zapalenie lewego nerwu wzrokowego.

W lewym oku pojawiały się błyski, nieregularne linie. Lekarze zdiagnozowali zanik ciała szklanego, ubytki w obrębie plamki żółtej, a także odwarstwienie siatkówki w części obwodowej prawego oka. I stwierdzili: straciła pani lewe oko, prawe musi wystarczyć.

Ale zanik ciała szklanego można leczyć...

I byłam leczona. Zostałam poddana zabiegowi odessania ciała szklanego, które zostało zastąpione specjalnym olejem silikonowym, który ma podobne właściwości, jak ciało szkliste, więc może je zastąpić. Zabieg został wykonany na obu oczach, ale przyniósł odwrotny skutek: zupełnie straciłam wzrok, bo dostałam pozabiegowej katarakty. To się zdarza, ale nie uprzedzono mnie o tym i choć zabieg miał objąć jedno oko, zrobiono mi od razu dwa. Wtedy praktycznie ośleplam.

Dlaczego nie zaproponowano Pani usunięcia katarakty? Dziś tę zmianę usuwa się bez większych problemów.

Ale nie w moim przypadku. Usunięcie katarakty, czyli zmętniałej soczewki, to prosty zabieg. Ale lekarze odmówili mi wycięcia soczewek, ponieważ stwierdzili, że mam prawie całkowicie odwarstwowaną siatkówkę. Uznali, że ryzyko, iż stracę wzrok całkowicie na skutek zabiegu, jest zbyt duże. W związku z tym cały zabieg nie miał sensu, bo po co operować kogoś, kto i tak zostanie ślepy?

Czy coś wtedy Pani jeszcze widziała?

Soczewka, która jest na wprost, zmętniała, więc patrząc przed siebie widziałam mętną, ciemną chmurę, a po bokach światło, nic ponadto. To było bardzo frustrujące. Zgodnie z normami byłam osobą niewidomą, przestałam sobie radzić z codziennym funkcjonowaniem, wymagałam pomocy w codziennym życiu i poruszaniu się. Zakończyłam karierę zawodową, bez centralnego widzenia nie mogłam pracować. Byłam wtedy panią po 60., ale wciąż miałam wielki apetyt na życie i mnóstwo energii, której nagle nie mogłam spożytkować. Ogólnie – absolutna katastrofa.

Skąd dowiedziała się Pani o treningu widzenia?

Ktoś przeczytał mi książkę *Meira Schneidera, terapeuty, działającego w San Francisco, leczącego ludzi niemalże niewidomych. Ta, niestety, niedostępna w Polsce, książka opowiadała jego własną historię: urodził się z kataraktą, która uniemożliwiała mu widzenie. Lekarze twierdzą, że jeśli nie usunie się katarakty do szóstego tygodnia życia, dziecko nigdy nie będzie widziało, bo mózg nie nauczy się korzystania z oczu, interpretacji sygnałów wzrokowych.

Tymczasem Meir Schneider został poddany zabiegowi w wieku lat 18 – i widzi! Nawet prowadzi samochód. Zadał kłam wszystkiemu, co lekarze wiedzieli o jego chorobie. Ale bez treningu widzenia nie byłoby to możliwe: lekarze mieliby rację, jego mózg nie podjąłby działalności i nie nauczyłby się widzieć, a on do końca życia byłby niewidomy.

Postanowiła Pani spróbować?

Natychmiast do niego zadzwoniłam, nie licząc się z tym, że tam jest szósta rano! Zapytałam, czy ja też mogę wyzdrowieć, poprawić wzrok, skoro wyjąciowo jestem nawet w lepszym stanie niż on. Odparł, że tak. Obiecał, że mi pomoże. Powiedział: „przyjedź i będziemy ćwiczyć”. Pojechałam więc. Spędziłam w San Francisco kilka miesięcy.

Jak szybko ćwiczenia przyniosły rezultaty?

Po powrocie przez trzy lata ćwiczyłam codziennie cztery godziny – choć w dalszym ciągu nic nie widziałam. Brak rezultatów mnie czasem zniechęcał, ale powtarzałam sobie, że nie chcę być ślepa do końca moich dni, że jest tak wiele rzeczy, które chciałabym zrobić, miejsc, które chcę odwiedzić, ludzi, których chcę spotkać. Więc ćwiczyłam. Z czasem poczułam, że moje oczy czują się jakby bardziej komfortowo. Więcej widziałam światła, oczy były luźniejsze, bardziej zrelaksowane.

Poszłam więc na konsultację do okulisty. I stało się! Usłyszałam, że stan mojej siatkówki poprawił się zdecydowanie. Jest wręcz tak dobry, że można wykonać na moich oczach zabieg usunięcia katarakty! Miałam wprawdzie nadzieję, że katarakta sama ustąpi. Ale byłam w stanie pogodzić się z kolejnym zabiegiem, byleby tylko przywrócił mi wzrok. Ale oprócz katarakty w jednym oku miałam jeszcze uszkodzoną plamkę żółtą. Tam, gdzie patrzyłam, widziałam „dziurę”. Ćwiczyłam i w tej sprawie. Robiłam bardzo specjalistyczne ćwiczenia, które sprawiły, że dziś – choć wciąż widzę tę „dziurę”, to jest ona o wiele mniejsza. Czasem wręcz udaje mi się o niej zapomnieć. To kolejna rewolucja, bo okulistyka uważa, że uszkodzenia w obrębie plamki żółtej wyleczyć się nie da – a przynajmniej nie w tym stopniu – bo plamka się nie regeneruje. Mi się udało przywrócić jej funkcjonowanie.

Cztery godzinny dziennie to sporo. Jak Pani ćwiczyła?

Przez przynajmniej godzinę wykonywałam zasłanianie oczu, czyli palming (opis ćwiczenia w ramce pod artykułem). Przez dwie godziny naświetlałam oczy światłem słonecznym przez zamknięte powieki, obracając głowę. Robiłam to przez godzinę o wschodzie i godzinę o zachodzie słońca.

Jaki jest sens takiego ćwiczenia?

Zamknięte powieki zatrzymują promieniowanie ultrafioletowe. Obracanie głowy powoduje, że rozluźnia się kark, a więc lepsze jest ukrwienie całej głowy, także oczu. A oczy, choć zamknięte, pracują: źrenica oka, zwróconego w stronę słońca odruchowo się kurczy, a oka, które jest w cieniu, rozszerza. Przy obrocie głowy źrenice „zamieniają” się – otwiera się ta skurczona, kurczy otwarta. To relaksuje oczy, trenuje mięśnie i poprawia ukrwienie. I to ćwiczenie każdy może robić, niekoniecznie o wschodzie słońca, także w ciągu dnia.

Czy dziś funkcjonuje Pani bez okularów?

Tak! Czasem zakładam je na nos, by np. obsłużyć aparat fotograficzny z małymi przyciskami czy przyszyć guzik. Ale to wszystko. Poza tym ich nie potrzebuję.

Teraz sama Pani prowadzi zajęcia z treningu widzenia.



Tak. Postanowiłam, że zostanę terapeutą widzenia, żeby pomóc innym. Tak jak kiedyś Meir pomógł mi. Metoda, której uczę, jest bezcennym narzędziem dla każdego, kto chce widzieć. Ale Polacy mają sporo szczęścia – nie muszą lecieć na trening do San Francisco, do Meira Schneidera, ani nawet do mnie, do Portugalii. W Polsce mieszka doskonały terapeuta, Mikołaj Markiewicz, który ma wielkie doświadczenie: prowadzi warsztaty treningu widzenia od 20 lat.

Ale w chorobach oczu nie tylko trening jest ważny.

Choroby oczu to duże wyzwanie i na pewno nie każdy może mieć tak wspaniałe efekty, jak Meir lub ja. Trzeba nastawić się na to, że przed nami dużo pracy i podejść do choroby z pokorą.

W walce o zdrowe oczy istotnych jest parę elementów. Trzeba zadbać o dietę: w naszym menu muszą się znaleźć codziennie w dużych ilościach zielone i czerwone warzywa; koniecznie trzeba ograniczyć ilość cukru. W przypadku chorób siatkówki trzeba już do końca życia zjadać codziennie łyżkę czarnych jagód lub borówki amerykańskiej – owoce mogą być mrożone, suszone czy w przetworach. Bardzo istotny jest ruch fizyczny, zwłaszcza w przypadku starszych osób. Spacer, jazda na rowerze, pływanie – w zależności od możliwości ciała i oczu – ale trzeba przynajmniej raz dziennie się zadyszeć. Trzeba też robić okłady ze świetlika – a kiedy nie mamy świetlika (jedna torebka starcza na kilka sesji), okłady z mocnej herbaty. Podczas takiego okładu należy się położyć tak, by nogi znajdowały się nieco wyżej niż głowa, żeby oczy były dobrze ukrwione.

Co z aptecznej półki będzie nam pomagać w walce z chorobami oczu?

Można sięgnąć po suplement diety, zawierający wyciąg z jagód. Warto też brać preparat z miłorzębą, który poprawi mikrokążenie, także oczne. Większość chorób zwyrodnieniowych ma w etiologii upośledzenie krążenia. To wielka „oczna” trójca roślinna: świetlik, miłorzęb i jagody. Do tego koenzym Q19 i kwasy wielonienasycone omega-3. Czasem warto suplementować rutynę, która uszczelnia naczynia krwionośne.

Podobno dzięki treningowi widzenia krótkowidz może rozstać się z okularami.

Jeśli ma niewielką wadę, powiedzmy do trzech dioptrii, to jak najbardziej! W przypadku „zwykłych” wad wzroku, takich jak krótkowzroczność czy dalekowzroczność, często wystarczą proste ćwiczenia, na które trzeba poświęcić 30-45 minut dziennie. I niewykluczone, że będzie można na stałe zrezygnować z noszenia okularów!

Skąd biorą się wady wzroku?

Większość przypadków krótkowzroczności to krótkowzroczność szkolna. Coraz częściej okuliści podkreślają, że przyczyną wad wzroku jest patrzenie na małą odległość. Więc aby wadom zapobiegać lub je leczyć, trzeba wyrabiać w sobie nawyki patrzenia na odległość. Nasze oko kształtowało się w innych warunkach niż te, w których obecnie żyjemy: dawniej

większość życia człowiek spędzał pod gołym niebem. A dziś? Spędzamy czas w pomieszczeniach, które ograniczają pole naszego widzenia czterema ścianami. Wciąż albo coś czytamy, albo pracujemy na komputerach, rozmawiamy z innymi, patrzymy w telewizor – wszystko to wymusza patrzenie na krótkim dystansie. To sprawia, że oczy są przemęczone i kumuluje się w nich napięcie. Mięsień, który porusza soczewką, jest rozluźniony, kiedy patrzymy w dal – na odległość większą, niż, powiedzmy 7 metrów. Tymczasem całe nasze życie jest dla oczu życiem w bliży. To je niszczy.



Co jeszcze dobrze robi oczom – oprócz patrzenia na odległe przedmioty?

Na pewno palming. Tyle że w przypadku wad wzroku nie trzeba go robić przez godzinę, kwadrans dziennie wystarczy.

Czy poleciliby Pani jakieś ćwiczenie farmaceutom, którzy codziennie muszą czytać setki recept?

W przypadku farmaceutów dobrym ćwiczeniem jest spojrzenie daleko przez okno albo zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie, że patrzą daleko. Wtedy oko ustawia się w „pozycji wypoczynkowej” i relaksuje się mięsień, tak jakbyśmy naprawdę patrzeli daleko. Przy zamkniętych oczach odpoczywają nerw wzrokowy i siatkówka, ale temu mięśniowi w relaksie trzeba pomóc – wiele osób ze względu na złe nawyki życia w bliży nie potrafi „widzieć daleko” przy zamkniętych oczach. Farmaceuci sporo czasu spędzają przed monitorem i muszą niezwykle skrupulatnie kontrolować recepty, dawkowanie leków itp. Podczas takiego używania wzroku intensywnie pracuje plamka żółta. Dlatego doskonałym ćwiczeniem jest budzenie widzenia peryferyjnego. Trzeba „szeroko popatrzeć”. Najprościej w przypadku kogoś, kto stoi za szybą, jest zaznaczyć na szybie mały punkcik, zawiesić na nim wzrok i jednocześnie starać się zobaczyć jak najszerszej, bez poruszania gałkami ocznymi. Wtedy plamka odpoczywa. Im bardziej używamy spojrzenia peryferyjnego, tym mniej jest ona obciążona. A po przyjeździe do domu dobrze byłoby zrobić kwadransową sesyjke palmingu. Nawet, jeśli nie mamy wady wzroku – profilaktyka jest lepsza niż leczenie.

Czy nie wystarczy kupić książki o ćwiczeniach oczu? Na polski została przetłumaczona książka Meira Schneidera „Joga dla oczu”.

Jeśli mamy kłopoty z oczami, lepiej iść na trening widzenia. Tragedią współczesnego człowieka jest to, że kiedy nas ucą czytać, nikt nas nie uczyła, że to bardzo męczy oczy. Nikt nas też nie uczy, jak używać oczu w sposób mądry. Zadaniem terapeuty jest nie tylko nauka ćwiczeń, ale też pokazanie, jak patrzeć, nauka wrażliwości na płynące z oczu sygnały. Najważniejsze jest, by zacząć czuć swoje oczy, odkryć, co je męczy, a co im służy. To wymaga zatrzymania się, poczucia, zastanowienia. Przy poważniejszych problemach, np. chorobach, ważna jest pomoc w nauce ćwiczeń, udzielona przez kogoś kompetentnego. Niektóre z nich są bardzo specyficzne i skomplikowane. Po zajęciach każdy dostaje konkretne ćwiczenia, które musi wykonywać, i przepis, jak często ma to robić. Samych ćwiczeń jest ponad pięć tysięcy, ale nie każde ćwiczenie sprawdza się w każdym wypadku. Trzeba wybrać takie, które jest dobre konkretnie dla nas. Bo czasem wada wzroku nie jest kwestią słabych mięśni, ale nieprawidłowej pracy mózgu, któremu brak koordynacji z okiem.

Jak długo trwa warsztat treningu widzenia?

Warsztat trwa dwa dni. Potrzeba bowiem nieco czasu, by wchłonąć doświadczenie, odpocząć, sięgnąć po kolejne ćwiczenie i znów nie tylko je wykonać, ale też doświadczyć zmiany, którą ono daje.

Wystarczy udział w warsztacie, czy trzeba potem ćwiczyć w domu?

Żeby się pozbyć np. krótkowzroczności o wysokości trzech dioptrii, trzeba wyrobić parę nawyków, nauczyć się nie męczyć oczu. Potem ćwiczy się niejako mimochodem: w drodze do pracy, podczas rozmowy przez telefon, podczas mycia zębów. Ćwiczyć świadomie, bawiąc się oczami. Potem nawyk staje się drugą naturą. Ale trening widzenia działa od razu, spora liczba ludzi po dwudniowych zajęciach widzi zdecydowanie ostrzej.

Chcesz wiedzieć więcej? Zajrzyj na stronę www.treningwidzenia.pl – tam znajdziesz dodatkowe dane oraz informacje na temat terminów kolejnych warsztatów treningu widzenia.

Palming, czyli zakrywanie oczu.

Najbardziej rozpowszechnione ćwiczenie w treningu widzenia.

1. Usiądź wygodnie gdzieś, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzać. Włącz spokojną, cichą muzykę, przyciemnij światło. Usiądź tak, żebyś mógł bez pochylania się położyć dłonie na oczach, a łokcie o coś oprzeć.

p

2. Teraz energicznie rozetrzyj dłonie, aż staną się bardzo ciepłe i luźne. Chwilę je „powytrzęsaj”, jakbyś strzepywał z nich wodę, by rozluźnić nadgarstki.

3. Zrób z dłoni dwie „miseczki” i delikatnie zakryj nimi oczy. Na czole palce jednej dłoni mogą przykrywać palce drugiej. Nie przyciskaj mocno dłoni do twarzy, niech leciutko dotykają oczodołów. Staraj się, by zasłoniły całe światło.

4. Rozluźnij mięśnie karku, ramion i pleców.

5. Skup się na tym, jak czujesz oczy i ich okolice. Uświadom sobie, jak przyjemnie mieć oczy przysłonięte ciepłymi dłońmi. Poczuj, jak oczy odprężają się, mięśnie odpoczywają i relaksują się. Dochodzi tam więcej krwi. Cała ta okolica staje się ciepła, luźna i przyjemnie zrelaksowana.

6. Zaczynaj wyobrażać sobie czarny kolor. Twoje oczy wypełnione są najgłębszą czernią. Wyraźne widzenie czerni świadczy o głębokim rozluźnieniu oczu. Im głębszą czernią udaje ci się zobaczyć, tym bardziej zrelaksowane są mózg i oczy. Możesz co parę chwil powtarzać w myślach słowo: „ciemno”.

7. Trzymaj dłonie przy oczach tak długo jak zechcesz, jak długo sprawia ci to przyjemność.



projekt strony - rokart