



Jedna tema koja se samo na prvi pogled ne uklapa u koncepciju sajta ali, kad pročitate do kraja, shvatiti ćete da se i ovi problemi rješavaju na gotovo isti način kao i tzv. najteže bolesti: rak i sistemska oboljenja.

### SMETNJE SA VIDOM i KAKO IH OTKLONITI

#### dr Lorrin Day

Ja sam doktor Lorin Dej i ovdje ćemo govoriti o smetnjama sa vidom. Pomenuti ćemo samo neke od smetnji, uzroke nastanka i način kako ih izbjeći, odnosno, riješiti problem.

#### *Mrena*

Prvo da analiziramo mrenu. Mrena je svaka neprozirnost u očnoj leći. Kada kažemo neprozirnost, mislimo na neku stvar koja nije dovoljno jasna ili vidljiva. Očna leća je kao prozor na prednjem dijelu oka kroz koji gledate. Kada on postaje zamrljan ili nejasan, onda i vaš vid postaje zamrljan odnosno nejasan. Ako se to stanje nastavi, lako možete oslijepiti. Mrena je prisutan kod 60% ljudi koji su starosne dobi od 65 do 74 godine. Ljudi stariji od 75 godina u 70% slučajeva pate od mrene.

#### Šta su uzroci mrene?

- To je, **najprije, prerađeni šećer**. Šećer se akumulira u očnoj leći i ta akumulacija može dovesti do lomljenja stanica.

- **Drugi uzrok su mliječni proizvodi**: mlijeko, sir, maslac, jogurt, sladoled i svi drugi mliječni proizvodi zatamnjuju očnu leću, a to predstavlja definiciju mrene.

- **Uzrok broj tri: masti i ulja koja se zagrijavaju** u procesu kuhanja hrane.

- **Četvrti: nedostatak** pravilne prehrane u koje spada nedostatak **prehrane voćem i povrćem**, hranom koja je bogata vitaminima A, C, E i B. Ti vitamini nalaze se u cijelovitoj, prirodnoj hrani, a to su voće i povrće. Žene koje su uzimale dovoljnu količinu vitamina C u voću i povrću, imale su pet puta manju šansu da obole od mrene u odnosu na one koje nisu imale takvu prehranu.

- **Peti uzrok je dehidracija.** Dovoljna količina vode je neophodna da se uklone otpaci iz oka i da se oni eliminiraju iz organizma.
- **Šesti uzrok je stres.** On pojačava dehidraciju. On, štaviše, pojačava produkciju oksidansa u organizmu, a to su toksična jedinjenja koja podupiru stvaranje mrene.
- **Sedmi uzrok je pušenje.** Pored nikotina, u cigaretama postoje druge brojne toksične tvari koje dovode do nastanka mrene.
- **Osmi uzrok su kapljice za oči** koje se koriste za liječenje glaukoma i mnogi drugi lijekovi koji se koriste u medicini.
- **Deveti uzrok su razni zaslađivači** koji veoma oštećuju vid i u nekim slučajevima dovode do sljepila, o čemu ćemo kasnije govoriti.
- **Deseti je povezanost** mrene sa nekim drugim sistemskim oboljenjima kao što su **dijabetes i mladalački artritis**

### Šta onda čovjek treba uraditi da bi spriječio ili izlječio mredu?

Odgovor koji se nameće je da **treba prestati sa ponašanjem koje je uzrokovalo nastanka mrene.**

Prestanite piti alkohol, kavu, crni čaj i druge napitke koji sadrže kofein i tein jer svi oni dehidriraju vaš organizam budući da je kofein diuretska supstanca, što znači da uzima više tekućine iz vašeg organizma u odnosu na tekućinu koju unosite od tih napitaka.

Izložite se obilju svježeg zraka i sunčevih zraka pošto su oboje apsolutno neophodni za zdrave stanice u svakom organu vašeg tijela. Oboje pojačavaju imuni sustav i pomažu eliminaciju toksina iz organizma.

### **Makulama degeneracija**

Naredna pojava je makularna degeneracija. Ona je definirana kao progresivan gubitak vida koji nastaje usljed degeneracije makule oka. Makula oka je dijelčić mrežnjače koji je odgovoran za naš vid. Degeneracija makule je glavni uzrok gubitka vida u Americi i Evropi kod ljudi koji su stari preko 55 godina. To oboljenje napada centar mrežnjače i dovodi do gubitka centralnog vida, dok se periferni vid održi bar za izvesno vrijeme tokom uznapredovanja te bolesti. Ova degeneracija je glavni uzrok potpunog sljepila kod starijih ljudi.

Koji su uzroci tog oboljenja? Nemojte da vas iznenadi kada čujete da su **uzroci ovog oboljenja uglavnom isti kao i uzroci nastanka mrene**

Kao što sam rekla, **bolesti ne padaju sa neba. Mi ih sami sebi stvaramo zbog načina na koji jedemo i živimo svakog dana.**

Dakle, postavlja se pitanje, kako netko može da spriječi ili preokrene makularnu degeneraciju? Džoana Sedan, glavni istraživač na ovom projektu napisala je nedavno članak za žurnal koji izdaje Američka asocijacija medicinskih radnika. Ona je kirurg u Bostonu na Očnoj i usnoj klinici države Masačusets. Ona kaže da ako bi se jednom tjedno popilo pola čaše tamnozelenog, listanog povrća, kao što je recimo špinat i njemu slično povrće, umanjio bi se rizik za čak 43% da dođe do makularne degeneracije. Onda samo zamislite od kakve je koristi jesti svakodnevno tamnozeleno lisnato povrće.

Postoje dokazi da se u kupusu, slatkom krompiru, cvjetači, prokelju i tikvi (bundevi) nalaze sastojci koji pomažu očima.

**Prvi korak u spriječavanju i liječenju makularne degeneracije je jesti hranu koja ima malo masti i malo kolesterola.** Jedna druga studija je pokazala da ljudi koji najviše uzimaju namirnice zasićene mastima - a to je masnoća koja se nalazi u mesu, mliječnim proizvodima, ribi i jajima - imaju 80% veći rizik da dožive makularnu degeneraciju.

Studija sprovedena na 60 pacijenata koji pate od makularne degeneracije i sličnih poremaćaja, pokazuje da režim prehrane u kojoj je malo masti i kolesterola popravlja vid od 5 do 25% za samo mjesec dana.

Vitamini koji spašavaju naše oči su vitamin A, koji se nalazi u tamnozelenom listanom povrću kao što su prokelj i špinat, i narandžastom povrću i voću kao što su bundeva i mrkva.

Zatim, vitamin C koji se nalazi u kiviju, šipku, ribizli, brokuli, narandži i jagodama.

Vitamin E se nalazi u tamnozelenom lisnatom povrću, cijelom zrnavlju žitarica, orašastim (koštunjičavim) plodovima i mahunarkama. Koenzim kuten nalazi se u špinatu. Salanijum se nalazi u brokulama, bijelom luku (češnjaku) i sjemenu suncokreta. Cink se nalazi u grahu, zrnavljima žitarica, sjemenu povrća i koštunjičavim plodovima. Omega 3, a to je ključna kiselina, nalazi se u lanenom sjemenu, ulju od lanenog sjemena i većini drugih nerafiniranih biljnih namirnica.

**Ovakva prehrana, kao i pijenje vode, kretanje na svježem zraku i suncu, spavanje u ispravno doba noći, izlazak na kraj sa stresom, ispravan stav nesebičnosti i zahvalnosti jesu neophodne mjere da se spriječi i liječi makularna degeneracija.**

Da li vam sve to zvuči poznato? **To su sve one mjere koje sam ja upotrijebila da se izlječim od raka**

Kao što smo ranije rekli, da bi netko izlječio neku bolest, mora da preokrene faktore koji su u prvom redu doveli do oboljenja. **Lijekovi nikada ne izliječe oboljenja. Lijekovi samo prikriju simptome a sama bolest se stalno pogoršava.** Jedini način

da se neka bolest spriječi i izliječi je prestati sa postupcima koji u prvom redu dovode do oboljenja. Primjena plana u 10 koraka jedini je način da se spriječi makularno oboljenje u korjenu - a to su prehrana i način života.

Mijenjanje naših navika nije nimalo lako. Naučiti se držati tijelo pod kontrolom, kontrolirati naše apetite, bilo da je riječ o želji za hranom koju želimo, želji za uspjehom, želji da budemo važni, želji za novcem - da bismo sve to naučili da kontroliramo moramo uraditi ono što većina ljudi

naziva samokontrolom. Ali, samokontrola ne funkcionira baš najbolje. Većina studija o neuspješnom ispunjavanju novogodišnjih obećanja to potvrđuje. **Potrebna nam je i dodatna snaga, van nas samih, a ona dolazi od Boga**

. On je stvorio vaše tijelo a samim tim i vaše oči koje su veličanstvena tvorevina, i zna bolje od bilo koga kako da ih očuva zdravima ili da ih ozdravi u slučaju da ne rade kako treba.

Kako stičemo snagu da činimo ono što je potrebno? Kako možemo imati zdrav fizički vid? **Tak o□ što prvo steknemo duhovni vid**

.