

DISCLAIMER

Conținutul este ©copyright VEDEREPERFECTA.COM - Toate drepturile rezervate.

Publicat de Daniel Dinu.

Nicio parte a acestui document NU poate fi transmisă sau reprodusă sub orice formă, prin diferite mijloace (e-mail, fotocopiere, înregistrare și altele) fără permisiunea prealabilă a autorului.

Informațiile din acest raport reprezintă opinii și experiențe ale autorului în cea mai mare parte, dar sunt și informații inspirate din alte surse cu scop informativ și educațional.

Nici autorul și nici VEDEREPERFECTA.COM nu sunt responsabili pentru rezultatele sau efectele secundare rezultate în urma aplicării acestor sfaturi.

Cu toate acestea, NU ar trebui să existe nici un efect secundar, atât timp cât sunt aplicate sfaturile, tehnicile și metodele așa cum sunt redată mai jos.

Îți recomand să iei în serios informațiile oferite și să le aplici cu mare încredere! În timp vei observa că funcționează.

Un lucru mai vreau să menționez și anume, că rezultatele pot varia de la caz la caz, dar dacă te înarmezi cu determinare, perseverență și consecvență, GARANTAT îți vei îmbunătăți vederea indiferent de stadiul în care se afla ACUM!



CUPRINS

Introducere	3
Cum sa tratezi si sa previi cele mai frecvente probleme de vedere.....	4
Cei mai importanti nutrienti ai vederii	12
Metode naturale de imbunatatire a vederii	17
Concluzie.....	23

Introducere...

Sfaturile din acest PDF se bazează pe mai multe cercetări și experimente (pe proprii ochi dar și ai altora) care au dat rezultate satisfăcătoare, suficient de bune ca să treacă la următorul nivel de îmbunătățire a vederii și anume - la obținerea unei vederi perfecte și la menținerea sa în felul acesta.

Însă pentru început, acest material cuprinde câteva elemente pentru a te ajuta să obții o vedere mai bună decât cea pe care o ai acum și să previi unele afecțiuni oculare sau tulburări de vedere.

Ochii sunt atât de importanți încât nimic nu ar putea să-i înlocuiască!

Majoritatea oamenilor sunt înconștienți de importanța ochilor. Ochii noștri sunt ferestrele sufletului și camerele de vedere ale trupului. Ei ne ajută să deosebim culorile, frumusețea naturii și să ne avertizeze de pericole iminente.

Printre cele 5 simțuri, vederea joacă un rol crucial în supraviețuire. Ne folosim vederea ca să apreciem distanța dintre treptele unei scări pentru ca mușchii noștri să acționeze corespunzător în așa fel încât să putem urca și mai ales coborî scarile în siguranță.

Ne folosim vederea pentru a calcula distanța de la o mașină care vine spre noi astfel încât să fim în stare să o evităm. De fapt, ochii noștri ne țin cel mai mult în siguranță și ne ajută să fim mai sănătoși și mai fericiți.

Prin urmare, abilitatea de a vedea clar este foarte importantă, din moment ce o folosim zilnic începând de la a supraviețui până la a trăi cu adevărat!

Alții m-ar contrazice și mi-ar spune că nu este așa o problemă majoră dacă cineva are o vedere slabă, fiindcă sunt ochelari sau lentile de contact care s-o corecteze. Însă după cum ar trebui să se știe, ochelarii de vedere sau lentilele de contact nu corectează vederea decât atunci când le porți.

Tratează efectul, nu și cauza erorilor de refracție!

Și până la urmă de ce să depinzi de aceste ajutoare ca de niște cârje sau proteze oculare, când poți obține natural o vedere clară prin aplicarea unor tehnici și metode care trebuie să îți devină obiceiuri?

Cum să previi și să tratezi cele mai frecvente probleme de vedere

Având în vedere că ochii sunt niste organe atat de esentiale, nu este de mirare ca tind sa le apara tot felul de probleme si afectiuni, daca nu avem grija de ei in mod regulat.

BLEFARITA

Descriere

Blefarita este o inflamație a pleoapelor. Este o afecțiune des întâlnită în cabinetele de oftalmo-logie, pacienții acuzând înțepături, usturimi, iritații și înroșiri ale pleoapelor.

Blefarita poate fi clasificată în:

-anterioară – afectează marginea externă a pleoapelor (locul unde sunt implantate genele). Cel mai frecvent sunt întâlnite blefaritele stafilococice sau seboreice și mai rar alergice sau mixte.

-posterioară – afectează fața internă a pleoapelor și este rezultatul disfuncției glandelor sebacee meibomian, rezultând blefarita seboreică. Aceasta este frecvent asociată cu acneea rozacee, dar poate fi cauzată și de dermatita din infecția cu herpes simplu, cu virusul varicela-zosterian sau moluscum contagiosum etc.

Simptome

Dacă ai blefarită înseamnă că cel mai probabil experimentezi următoarele: usturimi, senzație de arsură și corp străin, lăcrimari, dureri, vedere încețoșată, cruste pe gene, hipersensibilitate la lumină pierderi de gene sau o creștere a genelor anormală.

Complicațiile blefaritelor cronice sunt urmarea relației strânse dintre pleoape și suprafața oculară, și anume: conjunctiva și corneea. Astfel pot fi întâlnite conjunctivite, keratitele, orjelete sau salazioane, trichiazis (implantarea anormală a genelor către globul ocular) sau chiar pierderea genelor.

Des este întâlnită afectarea și instabilitatea fluxului lacrimal (în 30-50% din cazuri) blefarita fiind una dintre principalele cauze ale sindromului de ochi uscat.

Cauze

Blefarita are multipli factori favorizanți:

Viciile de refracție necorectate, poluarea, infecțiile, diabetul zaharat, alergiile, insuficiența sau afectarea fluxului lacrimal, factori hormonal, cosmeticele, acnee rozacee, dermatita seboriea, etc. Etiologia este diversă și incomplet elucidată.

Factorii infecțioși mai des întâlniți sunt: Staphylococcus aureus; Staphylococcus epidermidis, Corynebacterium sau Propionibacterium acnes.

Tratament natural pentru blefarită

Tratamentul blefaritei cuprinde:

- **Mentinerea unei igiene riguroase** la nivelul pleoapelor cu ajutorul unor comprese calde (min 4-5 de 2 ori/zi) care încălzind și lichefiind secrețiile vâscoase ale glandelor sebacee de la baza genelor, favorizează evacuarea lor.
- **Masajul zilnic** al pleoapelor este important, mai ales după aplicarea unguentelor cu antibiotice și antiinflamatorii steroidiene pe marginea pleoapelor. Se pot folosi și soluții cu antibiotic și cortizon în cazul în care blefarita este asociată și cu o conjunctivită acută.
- **Hidroterapia prin contrast.** Pe unii oameni chiar îi ajută hidroterapia prin contrast, ca să reducă simptomele neplăcute ale blefaritei.
- **Remedii naturale pe bază de plante.** Câteva remedii naturale pe bază de plante pentru vedere, poate oferi blefaritei un tratament natural. Poate fi folosită o compresă caldă îmbibată în ceai negru, poate ajuta deoarece conține compuși care ajută la reducerea inflamației ochilor și a iritațiilor.
- **Alimentație.** Studii recente au arătat că simptomele blefaritei pot fi reduse de o nutriție pentru vedere incluzând un aport crescut de omega-3. În plus, acizii cu omega-3 sunt cei mai importanți nutrienți pentru

vedere și pentru sănătatea ochilor, în general. Surse naturale și consistente de omega-3 se găsesc în pește precum somon și ton, dar și în unele nuci.

Indiferent de tratamentul natural pentru blefarită, este recomandat să folosești cât mai puțin (sau deloc machiaj) și lentile de contact în timpul tratamentului.

O igienă atentă dedicată ochilor și o alimentație sănătoasă pentru vedere, combinate cu niște remedii naturale pe bază de plante, reprezintă un mod excelent pentru a controla condiția și a-i preveni progresul.

Conjunctivita sau „ochii roșii”

Conjunctivita este o inflamație a conjunctivei. Conjunctiva este o membrană formată din mucus care acoperă sclerotica (albul ochiului) și se află la marginile interioare ale ochilor. Conjunctiva ajută la lubrifierea ochiului producând mucus și lacrimi. De asemenea mai ajută la prevenirea intrării bacterilor în ochi.

Conjunctivita poate fi foarte contagioasă și se poate raspândi rapid și la celălalt ochi dacă nu este tratată. Și aceasta este o afecțiune minoră deoarece chiar dacă ochiul poate arăta foarte roșu, într-o stare total neplăcută, nu provoacă leziuni la nivelul ochiului.

Dacă ai ambii ochi roșii poate să fie vorba despre conjunctivită, însă dacă roșea se manifestă la un singur ochi, atunci e posibil să fie cauzată de un proces inflamator profund, cum ar fi *sclerita* (inflamația sclerei) și *uveita* (inflamarea interiorului ochiului).

Cel mai evident semn al conjunctivitelor este înroșirea unui ochi (sau a ambilor ochi) începând de la conjunctivă. Acesta este un semn prin care sistemul imunitar reacționează la o substanță străină care intervine la nivelul ochiului respectiv.

Simptomele conjunctivitei:

- Roșea la unul sau ambii ochi
- Mâncărime la unul dintre ochi sau la amândoi
- Vedere (parțial) încetșoșată și o ușoară sensibilitate
- O senzație nisipoasă la un ochi sau la amândoi
- La ochii cu conjunctivita, peste noapte se formează o crusta în zona afectată

- Lăcrimat în exces

Cauze

Sunt câțiva factori care cauzează conjunctivita, dar cel mai comun este intrarea în contact cu anumiți viruși sau bacterii de la nivelul ochilor.

Alte cauze comune includ:

- Alergiile
- O stropire cu o substanță chimică în ochi
- Un obiect străin care ți-a atins ochiul

Tipuri de conjunctivită

Este foarte important pentru tine să identifici tipurile de conjunctivită pe care le ai, pentru ca doctorul să-ți poată prescrie tipul de tratament pe care trebuie să-l faci. În fond, el ar trebui să-ți identifice și tipul de conjunctivită. Mai jos ai câteva tipuri de conjunctivită.

1. Conjunctivitele virale

Acestea sunt cauzate de infecții ale căilor respiratorii superioare și răceli. Afectează de obicei un ochi, dar îi poate afecta pe amândoi. Conjunctivitele virale produc lăcrimări excesive. Acest tip de conjunctivita tinde să fie mai contagioasă decât tipul bacterian al acesteia.

2. Conjunctivitele bacteriene

După cum sugerează și numele, acest tip de conjunctivită apare prin contact bacterian. Conjunctivitele bacteriene afectează ambii ochi și provoacă des eliminări de lichid gros de culoare galben-verzui. Mai poate fi cauzată de infecție respiratorie sau răceală. Conjunctivitele bacteriene se întâlnesc mai degrabă la copii decât la adulți.

3. Conjunctivitele alergice

Formele alergice ale conjunctivelor sunt cauzate de o reacție alergică la un alergen cum ar fi polenul sau la o anumită substanță. Ambii ochi vor fi afectați la acest tip de conjunctivită și cauzează mâncărimi și roșeli la nivelul ochilor. Lichidul sau mucusul care va fi secretat de conjunctivă va fi alb.

Cum să previi și să tratezi conjunctivitele

1) Conjunctivitele virale

O conjunctivita virală, de obicei durează între patru și șapte zile. Conjunctivitele virale pot fi foarte contagioase așa că, caută tratament specializat de la un medic oftalmolog. Evită contactul cu ceilalți și spală-ți mainile des.

2) Conjunctivitele bacteriene

O conjunctivita bacteriană durează cel puțin o săptămână. Poate fi tratată cu alifie sau unguent, picături sau antibiotice sub formă de pastile. Aplică cu seriozitate tratamentul pe care oftalmologul ti-l va da chiar și când simptomele ochilor vor dispărea.

3) Conjunctivitele alergice

Pentru alergii, conjunctivitele ar trebui să dispară odată ce alergiile sunt tratate și factorul alergen este eliminat. Consultă un doctor dacă ai conjunctivită alergică.

În cazul substanțelor iritante, folosește apă de la robinet pentru a clăti/curăta substanța din ochi, timp de 5 minute. Ar trebui să apară o îmbunătățire în următoarele 8 ore. Dacă conjunctivita este cauzată de o substanță alcalină sau acidă cum ar fi înalbitorul, spală-ți și curăță-ți imediat ochii cu apă din abundență și sună un medic. Preferabil, oftalmologul. În caz de urgență, apelează la medicul de familie și va ști ce să facă în legătură cu tine.

Cauza cea mai frecventă a conjunctivitei o reprezintă infecția virală. În general, simptomele dispar în câteva zile, fără a fi nevoie de tratament, doar prin spălarea ochilor cu apă caldă.

În cazurile persistente, infecția poate fi de natură bacteriană, caz în care este necesar tratamentul cu antibiotice sub formă de picături.

În cazurile de recurență a bolii, este suspectată prezența unor bacterii la marginea pleoapei. Putem preveni situația prin spălarea și curățarea pleoapelor în mod regulat (prin masaj sau stergere ușoară) cu ajutorul unei comprese sau servetel curate și apă caldă.

În multe cazuri este greu de determinat dacă persoana respectivă suferă de o formă de alergie cu manifestări la nivelul conjunctivei. Dacă nu există alte simptome alergice, determinarea altor factori declanșatori este aproape imposibilă.

Dacă unul dintre principalele simptome este mâncărima, iar aspectul conjunctivei sugerează hipersensibilitate, se pot recomanda picăturile oculare împotriva simptomelor alergice.

Sindromul ochiului uscat

Sindromul de „ochi uscat” este una dintre cele mai frecvente tulburări de vedere, care constă în reducerea lacrimilor cantitativ și calitativ sau în evaporarea excesivă a filmului lacrimal. Ochiul trebuie să fie suficient de umezit (lacrimal) ca să fie protejat de praf (prin spălarea acestuia) prin lacrimile care trebuie să ofere suficient oxigen și substanțe nutritive corneei, dar și să ajute împotriva infecțiilor oculare prin eliminarea microorganismelor care se pot coloniza în ochi și de asemenea, mai prezintă un strat important în refracția oculară.

Altfel, corneea și conjunctiva sunt uscate foarte des. **Sindromul ochiului uscat** afectează milioane de oameni din întreaga lume și este unul dintre cele mai comune motive pentru care pacienții își consultă medicul oftalmolog.

Sindromul ochiului uscat este de obicei asociat cu senzația de uscăciune, mâncărimi sau arsuri ale ochilor. Apare și o roseală la nivelul ochilor. Unii oameni au senzația că au o gheață sau nisip în ochi. Această afecțiune poate duce totuși la lăcrimarea ochilor, deoarece uscăciunea poate stimula excesul de lacrimi printr-un reflex, numit **reflex lacrimal**.

În stadiile incipiente, sindromul ochiului uscat produce disconfort ușor, dar poate deveni foarte inconfortabil pe măsură ce progresează. Unul dintre modurile de a ameliora această afecțiune și de a evita deteriorarea ochilor, este de a recunoaște sindromul ochiului uscat cât mai devreme și apoi să se caute un tratament pentru acesta.

Fără tratament, sindromul ochiului uscat poate duce la glaucom și chiar la dezlipire de retină și prin urmare la pierderea vederii.

Mulți oameni nu menționează simptomele sindromului ochiului uscat medicilor lor. Există mai multe tratamente eficiente pentru pacienți cu o astfel de afecțiune.

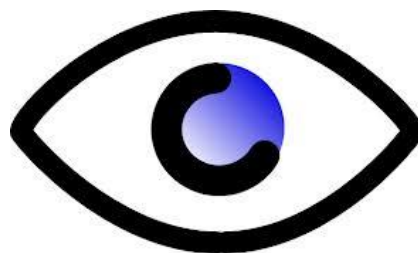
Medicii pot ajuta pacienții să elimine sau macar să amelioreze simptomele sindromului ochiului uscat. Întreabă specialistul oftalmolog despre opțiunile disponibile.

Ochii roșii, senzația de arsură, senzația de uscăciune sau de „nisip în ochi”, care se înrăutățește seara sau după o perioadă de citit, după ce privești la televizor, după ce lucrezi la calculator sau după ce conduci, toate sugerează prezența sindromului de ochi uscat.

Crezi că suferi de sindromul ochiului uscat?

Poți face un simplu test pentru a vă orienta dacă este vorba despre un sindrom de ochi uscat:

- Privește cu atenție acest desen.



- Clipește de două ori, apoi începe să numeri în gând până la 15, câte un număr pe secundă.
- Trebuie să fii atent, să nu clipești atâta timp cât poți.
- Oprește-te atunci când sesizezi disconfort la nivelul ochilor.
- Dacă te-ai oprit din numărat înainte de a ajunge la numărul 7, este posibil să ai nevoie de tratament pentru ochi uscați.

Din ce cauze crezi că îți se usucă ochii și lacrimile și se "evaporă"?

Sindromul de ochi uscat are mai multe cauze:

- procesul natural de imbatranire, mai ales în timpul menopauzei; după 50 de ani devii din ce în ce mai expus la riscurile sindromului de „ochi

uscat”. Aproape toti pacientii peste 70 de ani au simptome de ochi uscat;

- efect secundar al multor medicamente, cum ar fi antihistaminice, antidepresive, anumite medicamente pentru tratamentul hipertensiunii arteriale, anti-parkinsoniene, anticonceptionale;
- climat uscat, cu vant si praf;
- aerul conditionat sau un sistem de incalzire uscata;
- clipitul insuficient, ca in cazul privitului unui ecran de computer pentru o perioada indelungata; Din cauza clipitului rar una din cinci persoane suferă de acest sindrom, care necesită un tratament sau o terapie îndelungată.
- boli sistemice, cum ar fi lupusul, artrita reumatoida, acnee rozacee
- purtatul indelungat de lentile de contact;
- fumatul;
- modificări apărute în sistemul nervos, hormonal și imunitar care pot apărea de-a lungul timpului.

Sfaturi pentru prevenirea si tratarea „ochiului uscat”

1. Bea cel puțin 2 litri de apa zilnic
2. Adu-ti aminte sa clipesti in mod regulat mai ales cand esti angrenat in activitati ce implica concentrare si atentie de-aproape, dar si de departe
3. Foloseste lacrimile artificiale sau unguentele similare pe care ti le recomanda oftalmologii in functie de caz
4. Incearca suplimente nutritive ce contin omega-3.
5. Fereste-te de fum, soare, vant si praf prin purtarea unor ochelari cu rame mari
6. Alta metoda presupune plasarea ecranului calculatorului cu 10-20 grade sub nivelul ochilor pentru ca pleoapele sa stea mai coborate si astfel se reduce evaporarea lacrimilor
7. Daca este cazul este indicat sa tratezi afectiunile palpebrale de baza, cum ar fi **blefarita**
8. Nu mai purta lentile de contact. Renunta la acestea!

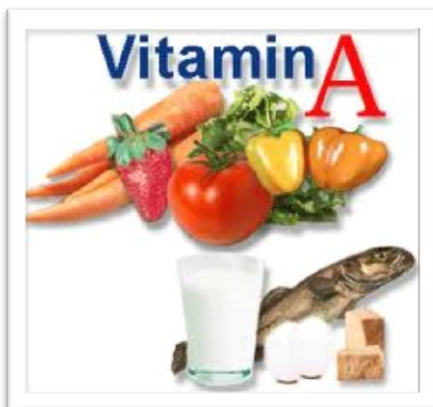
Cei Mai Importanți Nutrienți ai Vederii



În acest pdf, îți voi prezenta 3 vitamine foarte importante pentru vedere și 2 minerale foarte importante care ajută îmbunătățirea sau menținerea vederii „în formă”.

Să începem cu vitaminele...

Vitamina A



Vitamina A ajută la vederea nocturnă. Prin vederea nocturnă se înțelege, capacitatea de a vedea bine la întuneric sau pe timp de noapte. Această vitamină ajută celulele cu bastonaș din ochi (specifice vederii nocturne) pentru a forma rodopsina. **Rolul rodopsinei** din ochi este acela de a culege cantități mici de lumină dintr-un mediu slab luminat sau foarte slab luminat, cum ar fi noaptea.

Prin urmare, dacă cineva nu consumă suficient Vitamină A, ochii lor ar putea deveni ineficienți, oferindu-ți o vedere dificilă, la adaptarea încăperilor/locurilor

intunecoase sau in conditii pe timp de noapte. Acest lucru poate fi periculos deoarece se pot cauza accidente rutiere pe timp de noapte.



Daca acomodarea la intuneric, se face in mai mult de un minut, rezulta ca ai deficit de vitamina A. Deci, este evident ca vitamina A este o vitamina vitală pentru vedere. Ea este consumată prin expunerea la căldură și lumină strălucitoare, lumini fluorescente, monitoare de calculator și ecrane TV. Nicotina din țigări și alcoolul ard de asemenea vitamina A.

Beta-carotenul este stocat în ficat și apoi transformat în Vitamina A, la cerere. Este mai sigur să consumi beta-caroten, întrucât nu există o limită cu privire la cât poți lua. În ceea ce privește Vitamina A, limita este de 10 mg/zi, pe o perioadă lungă de timp. Dozajul recomandat pentru supliment este de 5 mg și 25 mg pe zi, într-un complex de caroten.

Cea mai bună sursă de beta-caroten se află în morcovi, mai ales în sucul lor proaspăt. De asemenea, se găsește în fructele și legumele galbene și verzi.



Vitamina C

Este cea mai importanta vitamina a vederii. Aproximativ 25% din vitamina C din corp este consumata de cei 2 ochi si este vital pentru sănătatea cristalinelor.

Cristalinele conțin de șapte ori mai multă vitamina C decât orice altă parte a corpului. Vitamina C este un antioxidant important, necesar luptei împotriva oxidării provocate de radicalii liberi.

Reține ca fumatul reduce nivelul de vitamina C și este un factor important în dezvoltarea de cataracte. Pentru a fi complet eficiente, suplimentele de Vitamina C trebuie să conțină bioflavonoide. Bioflavonoidele se găsesc în coacăzele negre, struguri și merișoare. Dozajul recomandat ca supliment este de 500-1000 mg pe zi. Sursele naturale de vitamina C sunt citricele, precum lămâia și portocala. Se mai întâlnește în pepeni și roșii.

Vitamina C reduce riscul apariției cataractelor, deoarece funcționează ca un antioxidant. Deasemenea, vitamina C poate să protejeze ochiul împotriva luminii solare.

Vitamina E

Are rolul de a mentine elasticitatea muschilor oculari și a cristalinelor. Mai ajută ca fluxul sanguin să transporte oxigenul necesar și toți nutrienții în toate părțile corpului, inclusiv în ochi.



Se găsește în germenii de grâu, migdale și nuci, precum și în uleiurile presate la rece.

Recomand să eviți vitamina E sintetică. În mod normal, vei obține cea mai mare parte de vitamine necesare din mâncarea pe care o mănânci și din suplimentele de multivitamine.

Și acum iată o listă despre ce trebuie să mănânci/consumi pentru a obține cele 3 vitamine de mai sus în organism.

Aceste vitamine le poți găsi în următoarele alimente:

- caise uscate
- roșii
- ardei
- morcovi cruzi
- mazare
- fasole verde



- varza de Bruxelles
- cartofi dulci
- pepeni
- nuci
- seminte
- lactate
- oua

Acestea sunt doar o parte din alimentele unde pot fi gasite vitaminele enumerate mai sus.

De asemenea, exista 2 minerale care sunt niste antioxidanti foarte importanti pentru imbunatatirea vederii si anume **LUTEINA si ZEAXANTINA**.

LUTEINA este stratul galben care acoperă macula ochiului. Se consideră că ea protejează împotriva vătămării produse de lumina ultra-violete. In felul acesta poate preveni cu succes degenerarea maculara produsa de radicalii liberi.

Luteina se comporta ca un filtru de lumina pentru ca ochiul sa nu absoarba prea multa lumina, ca sa previna cataractele. Intreaga activitate a ochiului este imbunatatita de asemenea, deoarece luteina ajuta la scaderea sensibilitatii la lumina. Este importanta mai ales daca ai fotosensibilitate. Cand ochii tai sunt expusi la o lumina foarte puternica, luteina va ajuta ochii sa-si revina rapid.

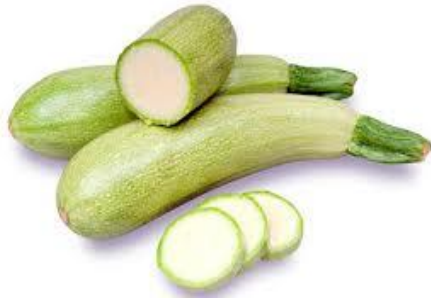
Surse bune de luteina

Luteina se găsește în zarzavaturi precum varza, lăptuca, ardei galbeni, porumb, mango, afine, spanac, brocoli si alte verde-turi. Studiile au aratat ca dozajul recomandat zilnic este de 6-20 mg/zi. Daca iei in medie zilnic 10 mg/zi, atunci nu trebuie sa-ti faci griji.



Luteina reprezinta unul din elementele cheie din nutritia oculara. Se foloseste pentru a trata sau a preveni cataracta si degenerarea maculara, protejand macula de radicalii liberi.

Zeaxantina ajuta si aceasta la prevenirea sau tratarea celor 2 conditii: degenerarea maculara si cataracta. Unii specialisti spun ca mai are rolul de a trata sau a preveni glaucomul. Zeaxantina se găsește mai ales în zona petei galbene, acolo unde vederea este extrem de clară.



Surse bune de zeaxantina

Zeaxantina se găsește în ardeiul portocaliu, gălbenușul de ou, brocoli, ardei portocalii dulci, porumb, spanac, mandarine. Dozajul recomandat este de 90 mg, împreună cu Luteina.

Include aceste minerale in dieta ta, si în felul acesta te vei asigura ca sanatatea ochilor tai va fi in regula din acest punct de vedere (cel al alimentatiei) si la fel si sanatatea intregului tau corp. Dacă mai consumi și suplimente alimentare care conțin aceste minerale, cu atât mai bine. Însă tu trebuie să pui accentul pe hrană.

Ca sfaturi suplimentare, îți mai recomand să reduci consumul de zahar, sare, grasimi, carne rosie si faina rafinata, pentru o vedere perfecta!

Mai vreau sa adaug pe scurt cateva lucruri elementare despre alimentatie. Alimentele pentru ochi se impart in 3 categorii:

- **verdeturile** – patrunjel, spanac, brocoli, mazare etc
- **citrice** – portocale, lamaie, kiwi si altele
- **cartenoizi** – rosii, morcovi, ardei, dovleci s.a.m.d

Alimentatia este importantă deoarece ochii au mușchi în jurul lor (se mai numesc mușchi extrinseci), iar mușchii au nevoie de nutrienții necesari pentru a se dezvolta și pentru a funcționa cum trebuie. Iar dacă ei funcționează cum trebuie, atunci este evident că și vederea ta funcționează la fel de bine! Doar pana la urma ai nevoie de ochi sănătoși pentru a avea o vedere sănătoasa.

Suplimentele alimentare te ajută să obții nutrienții sau dozele suficiente de nutrienți pe care nu reușești să-i absorbi din mâncare. Bineînțeles că există suplimente alimentare care să-ți **ofere toți nutrienții de mai sus și în doze zilnice suficiente**. Cel mai complet supliment alimentar pe care l-am găsit pentru îmbunătățirea vederii, îl găsești [AICI!](#)

Tehnici și Metode Naturale de Îmbunătățire a Vederii



Metoda #1: "10-3-10"

Metoda aceasta este esentiala pentru prevenirea deteriorarii vederii si ar trebui practicata de cate ori lucrezi de-aproape mai ales daca activitatile respective implica mult stres sau concentrare.

Ca sa intelegi mai bine, voi defini o activitate de-aproape ca fiind, orice activitate care implica concentrare prelungita(mai mult de 2 minute) asupra oricarui obiect situat la o distanta de cel mult 2 metri.

Asta include activitati precum cititul, gatitul, folosirea calculatorului/laptopului si privitul la televizor.

Si acum sa iti descriu aceasta metoda...

In timp ce esti implicat in activitati care solicita vederea de-aproape, la fiecare 10 minute, ar trebui sa te concentrezi pe un obiect situat la cel putin 3 metri pentru cel putin 10 secunde.

10 minute, 3 metri, 10 secunde! Pur si simplu faci o pauza de la activitatea ta si te uiti la distanta mai mare de 3 metri (pe geam de exemplu) pentru aproximativ 10 secunde. Practic, in felul acesta ochii tai se pot bucura de o pauza bine meritata.

Aceasta regula trebuie sa intre in obisnuinta ta. Si odata ce va intra, deabia iti vei da seama ca o aplici. Va deveni un automatism. Un rezultat al disciplinei tale de care te vei putea simti mandru.

Facand asta, te vei elibera de stres permitand muschilor ciliari ai ochilor si ai cristalinului sa se relaxeze imediat, astfel incat ochii sa nu vada slab la distanta.

Aceasta nu este o regula dificila; este ceva simplu care te ajuta sa-ti reamintesti cand lucrezi de-aproape la un anumit nivel de stres si concentrare. Fa din asta un obicei in tot ce faci. Cu cat implementezi mai repede aceasta tactica in viata ta, cu atat mai putine sanse vei avea sa-ti inrautatesti vederea prin intermediul activitatilor de-aproape.

Aceasta regula previne deasmena crampele musculare ale ochilor si relaxeaza muschii lor. In timpul lucrului de-aproape, muschii oculari se contracta pentru a regla bine cristalinul. Acesti muschi se contracta constant pentru perioade lungi, exact cum muschii bratelor tale s-ar comporta daca ar tine flexat o bara cu greutate.

Sa pun in aplicare aceasta metoda sau regula, a fost cel mai greu pentru mine, pentru ca lucram mult la calculator si adesea, deveneam atat de implicat in ceea ce faceam, incat uitam cu desavarsire sa ma uit in alta parte. Uneori treceau ore pana sa realizez ca nu m-am uitat in alta parte nici măcar odata, decat pe ecran.

Metoda # 2: Evita lucrutul de aproape imediat dupa mese

Un oftalmolog renumit din Japonia a declarat ca poti salva ani buni din viata ta, daca nu citesti in timp ce mananci si iesi la aer curat dupa mese, cel putin pentru 30-60 de minute.

Nu stiu daca are dreptate, dar este evident ca stomacul necesita energie si aprovizionare cu sange pentru a digera mancarea, asa ca ar fi mai bine ca ochii tai sa fie odihniti in tot acest timp si nu lucrând pana nu mai poti!

Nu te-ai duce la sala la 5 minute dupa ce ai servit o masa, asa ca este logic sa nu-ti expui ochii in fata calculatorului, fortandu-i sa lucreze intens, in timpul si dupa masa.

Metoda #3: Nu citi cand esti obosit sau bolnav

Regula este aici sa citesti sau sa lucrezi de-aproape doar atunci cand nivelul energiei tale este ridicat: cand esti obosit sau bolnav asigura-ti odihna si somnul necesar.

Da stiu, daca trebuie sa citesti pentru servicii, s-ar putea sa nu ai de ales, dar cel putin incearca sa eviti sa-ti inrautatesti situatia folosind ochii dupa servicii, prea mult.

Cititul, lucratul la calculator sau alte treburi ce au legatura cu vazutul de aproape reprezinta probabil una dintre cele mai mari cauze de slabire a vederii – dar nu trebuie sa fie asa.

Metoda #4: Nu citi mai mult de 25 de minute in continuu

25 maxim 30 de minute – reprezinta timpul aproximativ in care un om poate sa citeasca in continuu fara sa-si suprasolicite vederea .

Citeste un pic, apoi ridica-te si plimba-te un pic, intinde-te sau iese afara la o gura de aer.

Priveste la distanta. Inspira adanc, freaca-ti fata, fruntea si zona din jurul ochilor si stai drept. Inspira pe nas si lasa-te pe spate, apoi intr-o parte si in alta, apoi expira pe gura si relaxeaza-ti privirea.

Iti recomand sa lucrezi in intervale de 25 de minute cu 5 minute pauza. Vei observa nu doar ca iti vei ajuta vederea dar vei fi si mai eficient in ceea ce faci.

Metoda #5: Nu citi pentru perioade indelungate in lumina slaba

Lumina solara, ne da aproximativ 10 000 de wati de lumina. Cand e intuneric afara si lumina(artificiala) inaintu, lumina este de 150-200 de wati cel mult.

Majoritatea oamenilor citesc la lumina de 60-100 wati sau mai putin si isi forteaza privirea. Daca intampini probleme citind la lumina slaba, ochii tai se

vor forta și privirea se va slăbi și mai tare. Este cel mai bine să citești în lumina zilei, într-o încăpere luminoasă.

Seara, aprinde un bec asupra materialului tău de citit ca să fie ok și să reduci fortarea ochilor. Recomand să fie bec și nu neon. Te mai sfătuiesc să poziționezi o lampă de birou sau ceva luminos în spatele monitorului, seara când lucrezi la calculator.

În felul acesta, ochii tăi vor obosi mai greu, fiindcă nu vor primi doar lumina de la monitor. Astfel, contrastul dintre întunericul încăperii și lumina monitorului va fi mai mică, iar lumina monitorului nu îți se va mai părea așa obositoare, deoarece este "amortizată" de lumina din spatele acestuia. Sau poți folosi o lumina ambientală care să lumineze întreaga cameră.

Metoda # 6: Pastreaza o pozitie corecta cand citesti sau lucrezi

O poziție vicioasă în timp ce citești reprezintă o cauză majoră a slăbirii vederii tale. Evită aplecarea sau spanzurarea capului. Ține capul drept.

O poziție aplecată a capului cauzează presiune aplicată asupra ochilor, asupra mușchilor oculari, care trebuie să țină ochii în orbită.

Ținând gatul aplecat risți ca globii oculari să îți se aplatizeze rezultând **miopia**. Ține-ți cartea sau materialul de citit sau monitorul, cam la 50 de cm de ochii tăi. Ținând prea aproape de ochii tăi reprezintă cauza principală a miopiei. Ținând prea îndepărtat frecvent, poate rezulta **hipermetropia**.

Metoda # 7: Mărește scrisul

Atunci când navighezi pe internet, indiferent de browserul pe care intri, pentru a vedea conținutul mai mare, ca să le fie mai comod ochilor tăi să privească, mărește zoom-ul.

Ține apăsat pe "Ctrl" și apoi mărește zoom-ul de la tasta "+". Iar dacă vrei să micșorezi zoom-ul apasă "Ctrl" și "-" (minus). Sunt sigur că această metodă o știi, dar probabil nu ai ținut cont de ea. Sau ai uitat de ea. Fa și acest lucru când simți că este nevoie. Este foarte simplu!

În felul acesta nu va mai trebui să stai cocosat cu ochii foarte apropiați de monitor.

Metoda # 8: Asigura-ti odihna

Cu toții știm că somnul este important pentru noi, dar nu toți avem parte de un somn de calitate. După un studiu făcut la Harvard, reiese că **somnul** ne ajută să avem o memorie mai bună și ne sporește capacitatea de concentrare. Eu cred totuși, că nu trebuia să se facă un studiu la Harvard pentru un lucru atât de evident...

Deasemenea somnul ne protejează inimile: problemele de somn cum ar fi insomnia au legătură cu hipertensiunea, cu nivelul de stres ridicat și cu aritmiile cardiace. Somnul de calitate mai are rolul de a ne întări imunitatea. Ca adult ai nevoie de 7-8 ore de somn de calitate, pe noapte.

Metoda #9: Clipitul

Când trebuie să privești atent ceva pe o perioadă mai îndelungată (cum ar fi monitorul calculatorului, cartea pe care o citești, când conduci etc), adu-ți aminte să clipești la fiecare 4-5 secunde. Acesta să-ți devină obicei! Acest obicei îți va rezolva problema cu spasmele oculare dar va împiedica și apariția sindromului de ochi uscat. Clipitul îți va lubrifia ochii și îți va relaxa mușchii oculari, iar acest lucru te va feri de zăcniri sau spasme ale ochilor.

Metoda # 10: Evită forțarea ochilor

Forțarea ochilor este una din cauzele principale pentru vederea proastă pe care o ai.

Chinuindu-te să vezi un lucru, de departe sau de aproape, pe care nu-l poți vedea clar, pui o presiune mare pe mușchii tai oculari. E ca și cum ai încerca să ridici greutatea cu care corpul tau nu e antrenat să facă față, îți va forța mușchii și tendoanele.

Pe de altă parte să-ți suprasoliciți ochii include: o expunere la un vânt puternic care bate direct în ochii tăi, lumini puternice (în special luminile fluorescente), privit prea mult la televizor și holbatul prea mult la calculator.

Invata sa vezi fara sa fortezi. In mod normal ochii se uita chiorâș in lumina puternica, zapada sau in reflectarea luminii unei ape. Pe langa asta, sa citesti chiorâș sau sa privesti chiorâș un obiect, nu face decat sa-ti slabeasca si mai rau vederea. Evita privitul chiorâș sau cruciș, relaxandu-ti sprancenele in mod constient. Aici ai putea sa te ajuti de exercitiile oculare ce implica acupunctura pe care ti le-am dat in primul raport. Si nu uita, foarte important este sa clipesti.

In concluzie...

Ochii nostri sunt sensibili si predispusi la deteriorare chiar si fara a avea parte de afectiuni minore sau mai putin minore si des intalnite ca cele descrise mai sus. Este extrem de important sa-ti cunosti ochii si slabiciunile acestora si sa-i protejezi pentru a te asigura ca ai o pereche de ochi sanatosi si puternici.

De aceea, daca simti ca ceva nu este in regula cu ochii tai, fa-ti o programare pentru un consult oftalmologic. NU fii indiferent cu ochii tai!!

In rest, chiar daca simti ca totul este in regula, fa-ti un control oftalmologic odata la doi ani, dupa ce ai depasit varsta de 40 de ani, iar dupa varsta de 60 de ani fa-ti un control odata pe an.

Sper ca ti-a placut acest material si ca l-ai gasit util si practic. Practicarea sfaturilor de mai sus sunt importante deoarece te pot ajuta sa vezi mai clar in timpul zilei si chiar mai bine in timpul noptii. Daca le aplici e posibil sa ai mai putine dureri de cap sau chiar deloc, sa nu-ti mai curga ochii in cazul in care se intampla si sa-ti simti ochii mai relaxati si mai vioi, ajutandu-i sa se detensioneze in cazul in care ai uitat ca mai trebuie sa iei pauze si sa clipesti mai des. In felul acesta poti preveni afectiuni destul de serioase.

Ceea ce ti-am prezentat mai sus reprezinta doar o mica parte din ceea ce ai putea sa inveti ca sa-ti imbunatatesti considerabil vederea si sa nu mai fii nevoit sa porti lentile corectoare NICIODATA, fara ca sa ajungi pe masa de operatii. Pur si simplu, riscurile si costurile nu merita!

Daca vrei sa afli mai multe si esti determinat sa-ti imbunatatesti vederea odata si pentru totdeauna, am o veste buna pentru tine!

Am scris o carte, un ghid complet si practic pentru imbunatatirea vederii tale, unde inveti cum sa obtii o vedere perfecta in doar cateva saptamani - daca problemele tale de vedere nu sunt grave si daca aplici cu seriozitate sfaturile respective. In cazul in care problemele tale sunt destul de serioase, facand acelasi lucru (aplicand sfaturile), inarmat cu motivatie timp de cateva luni, vei observa imbunatatiri considerabile care iti vor da foarte multa incredere in acest proces si mai ales in TINE!

Vei invata mai multe despre alimentatia benefica ochilor si tot ce tine de aceasta, exercitii oculare specifice problemelor tale de vedere si mai multe metode care trebuie sa-ti devina obiceiuri!

Mai mult de atat, mai ofer 7 BONUSURI care impreuna cu cartea alcatuiesc un sistem complet la care am lucrat aproximativ un an de zile. Il gasesti [AICI!](#)

Ai grija de ochii tai,

Pentru ca acestia sa aiba

Grija De vederea TA!