

dr Kazuhiro Nakagawa

Joga oczu

recepta na życie bez okularów



**Wyliminuj krótkowzroczność, dalekowzroczność,
zaćmę, jaskrę, zezą
i inne powszechne dolegliwości wzroku**

Joga oczu

recepta na życie bez okularów

dr Kazuhiro Nakagawa

Joga oczu

recepta na życie bez okularów



**Wyliminuj krótkowzroczność, dalekowzroczność,
zaćmę, jaskrę, zezą
i inne powszechne dolegliwości wzroku**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-324-1

Tytuł oryginału: *Achtung Verlag: Platzhalter-Bilder sind markiert*

Original Japanese language edition published by SHINCHOSYA Publishing Co., Ltd.
Copyright © 2013 by Kazuhiro Nakagawa. Polish-language for Polish edition copyright © 2015
by Kazuhiro Nakagawa. All rights reserved. Copyright licensed by TranNet KK, Tokyo through
Gudovitz & Company.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one
jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne
lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program
poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej
książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej
odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania
zaprezentowanych w książce metod.

The logo for Vital, featuring the word "vital" in a stylized, lowercase font with a dot above the 'i'. Below it, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, uppercase font.

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Słowem wstępu: doświadczenia z metodą Nakagawy 9

**Wprowadzenie: wykorzystanie w pełni potencjału
naszego zmysłu wzroku zmienia całe nasze życie. 23**

1. Znaczenie wzroku w naszym życiu. 35

 Życie w świecie niewidomych 35

 Nasz wzrok rozwija się z nami 38

 Rytmy biologiczne. 40

 O skutkach złego korzystania z narządu wzroku 42

 Szkodliwe nawyki 44

Ciekawostka: jak powstał mój program fitness dla oczu 48

2. Błyskawicznie rosnąca krótkowzroczność	51
Słabnąca ostrość widzenia ważnym sygnałem ze strony organizmu	51
Słabe oczy – słabe widzenie mózgu	53
Jak dobrze radzicie sobie w walce ze swoim komputerem?	55
Epidemia komputerowej krótkowzroczności	57
Potraficie jeszcze patrzeć jednym okiem?	59
Komputerowa krótkowzroczność – wyraźny znak ostrzegawczy .	60
Sztynny kark – duży problem dla oczu	62
<i>Ciekawostka:</i> kto może zostać pilotem?	66
3. Ćwiczenia oczu dla mózgu mobilizują niewykorzystany potencjał naszego zmysłu wzroku	69
Poprawa widzenia z perspektywy mózgu	69
Dlaczego lepiej widzimy, kiedy w to wierzymy	72
Jaką moc ma wzrok naszego mózgu?	75
$1 + 1 = 2$ – czy tak też jest z widzeniem?	76
Okulary i soczewki dla umysłu	77
Wpływ okularów na przywrócenie wzroku	78
Wpływ soczewek kontaktowych na poprawę wzroku	79
Trening mózgu 1: poprawa koncentracji	81
Trening mózgu 2: poprawa pamięci	85
Trening mózgu 3: poprawa wyobraźni	87
Trening mózgu 4: poprawa pola widzenia	89

Trening mózgu 5: osvajanie z kontrastami jasno-ciemno.	92
Trening mózgu 6: poprawa koordynacji na linii mózg – oczy – ciało	96
<i>Ciekawostka:</i> kiedy widzimy to, czego nie ma, a nie widzimy tego, co jest.	98
4. Ćwiczenia oczu dla poprawy wzroku	101
Ćwiczenia ruchowe dla oczu	101
Poprawa wzroku przy krótkowzroczności i astygmatyzmie: doniesienia pacjentów.	105
Co robić przy dalekowzroczności, astygmatyzmie, „leniwym oku” i zezie?	113
Jak pokonać dalekowzroczność, astygmatyzm, zeza i „leniwe oko”: opowieści rodziców.	117
Trening oczu 1: lepsza ruchliwość gałek ocznych.	123
Trening oczu 2: optymalny balans obojga oczu (istotny dla oczu i dla mózgu)	127
Trening oczu 3: szybka zmiana z dali na bliż	131
Trening oczu 4: walka z komputerową krótkowzrocznością	133
Trening oczu 5: na zmęczone oczy.	141
Trening oczu 6: na suche oczy	143
<i>Ciekawostka:</i> uchodźcy LASIK.	147

5. Jak uniknąć dalekowzroczności i innych uwarunkowanych wiekiem przypadłości	151
Anti-aging dla oczu	151
Dalekowzroczność starcza – kilka przykładów	154
Ile naprawdę lat mają twoje oczy i twój mózg?.	157
Zwalczyć dalekowzroczność za pomocą trzech zasad	158
Redukcja stresu dla oczu i mózgu	161
Ćwiczenie na osłabione mięśnie oczu	162
Pobudzenie siatkówki za pomocą maski przywracającej równowagę oczom	166
Błogosławione ciepło.	170
Czarne jagody przeciw starzeniu się oczu.	172
Uwarunkowane wiekiem problemy z oczami – jak z nimi walczyć	174
<i>Ciekawostka</i> : dalekowzroczność u dzieci	178
6. Nasz wzrok jednym z naszych najlepszych przyjaciół.	181
Wzrok to życie	181
Wzrok w sporcie	184
Wzrok w pracy: praca stojąca	188
Wzrok w pracy: trening szybkiego czytania	190
Wzrok na co dzień: oczu źródłem witalności	200
Świeży powiew zapomnienia	203
<i>Ciekawostka</i> : siła wzroku to siła życia.	206
Perspektywy: choroba jest jedynie cieniem	209

Słowem wstępu

Doświadczenia z metodą Nakagawy



Baseballowy idol

Przyszedł do mnie na konsultacje pewien chłopiec, który był w trzeciej klasie. Szukał pomocy w formie treningu dla lepszego widzenia mentalnego. Zapytałem go, o czym marzy, a on odpowiedział: »Chciałbym zostać czwartym pałkarzem w klubie Hanshin Tigers!«. Jego ojciec był zaprzyjaźniony z takim prawdziwym clean-up batterem (czwartym pałkarzem) Hanshin Tigers, który czasem odwiedzał ich rodzinę.

Ostrość widzenia u tego chłopca była na poziomie 1,5, czyli naprawdę dobra, więc wspierałem go w trenowaniu jego umysłowego widzenia, aby umożliwić mu przejście na kolejny poziom wydajności.

Dzięki temu w późniejszym okresie bardzo dobrze sobie radził w grze w drużynie uniwersyteckiej, przez co w końcu trafił do zgrupowania pierwszej ligi w Tokio – czyli dokładnie tam, gdzie sobie wymarzył.

Począwszy od swojego pierwszego zawodowego meczu przed każdą grą nie spał całą noc i upijał się do nieprzytomności, co zawsze kończyło się zapaleniem migdałków i wysoką gorączką. Ale kiedy już nadchodziła pora gry, dawał taki popis na boisku, że w końcu otrzymał nawet wyróżnienie dla najlepszego gracza.

Od samego początku jego bilans osiągnięć jest bez zarzutu, liczba jego home runs¹ i hitów², jak również średnia wybitych piłek sprawiły, że stał się najlepiej opłacaną megagwiazdą japońskiego baseballu. Gdyby grał dla New York Yankees, miałby z pewnością pozycję Dereka Jetera.

Gwiazda telewizji

Pewnego razu przysłała do mnie uroczą pięcioletnia dziewczynka w towarzystwie swojej matki. Jej ojczyzną była prefektura Hyogo, zatem przebyły do mnie daleką drogę. Tamtejszy okulista powiedział, że dziewczynka może stracić wzrok, jeśli natychmiast nie podejmą kroków w walce z jej dalekowzrocznością i słabym wzrokiem, z astygmatyzmem (niezborność rogówkowa) i zadomowionym zezem. Z uwagi na to, że jej podstawowe widzenie było ograniczone, stanu tego nie dało się w sposób znaczący poprawić dzięki wprowadzeniu okularów.

Matka robiła sobie wyrzuty, że wcześniej nie dostrzegła problemów córki ze wzrokiem, i dlatego jeszcze bardziej czuła się w obowiązku przedsięwziąć wszelkie działania, które mogłyby się okazać skuteczne. Martwiła się również o przyszłość córki i była pełna obaw, czy ja będę w stanie jej jakoś pomóc.

¹ Odbicie piłki, po którym pałkarz zdobywa wszystkie cztery bazy i punkt dla swojej drużyny – przyp. tłum.

² Uderzeń – przyp. tłum.

Dalekowzroczność i astygmatyzm u tej dziewczynki były tak zaawansowane, że podjąłem decyzję o leczeniu. Powiedziałem matce: »O szansach na powodzenie będę mógł cokolwiek powiedzieć dopiero wtedy, gdy wykonam pierwsze badania, ale proszę mi wierzyć, użyję wszelkich możliwych środków«.

Ta pięcioletnia dziewczynka z prefektury Hyogo wróciła do mnie po miesiącu. Była bardzo radosną i niezwykle inteligentną istotą, bardzo dokładnie mnie słuchała.

Na szczęście w porównaniu z pierwszym optometrycznym badaniem jej wzrok bardzo się poprawił. Wkrótce udało się zwalczyć jej wadę wzroku, a dzięki nowym okularom krok po kroku doszliśmy do ostrości widzenia na poziomie 1,0. Było to dla nas wszystkich naprawdę duże ułatwienie. W celu zwalczenia astygmatyzmu po ukończeniu dwunastu lat oraz pod nadzorem innego lekarza dziewczynka ta otrzymała soczewki kontaktowe twarde. W ciągu około roku jej zaawansowany astygmatyzm uległ znacznej poprawie, a ostrość (gołym okiem) wskoczyła na poziom 1,0. Obecnie dziewczynka ma 15 lat, a nasza współpraca trwa już blisko 10 lat.

Jej starsza siostra jest znaną aktorką filmową. Również moja pacjentka spełniła swoje marzenie o gwiazdorstwie i gra w filmach i programach telewizyjnych. Poza tym kręci reklamy wideo. Z tego, co wiem, zaproponowano jej nawet większą rolę filmową. Przed nią świetlana przyszłość.

Inżynier

Pojawiła się u mnie mama z synem, który chodził do trzeciej klasy szkoły średniej. »Syn źle widzi«, powiedziała, »jego ostrość widzenia spadła do 0,03. Co prawda, rozpoznaje rzeczy, kiedy ma okulary, ale odkąd jego wzrok znacznie się pogorszył, stracił zaintereso-

sowanie czymkolwiek i spadła jego wydajność. To z kolei odbija się na ocenach w szkole, więc teraz syn jest ostatni w klasie. Jego nauczyciel powiedział, że z takimi ocenami żadna szkoła wyższa nie będzie chciała go przyjąć, co będzie dla niego, i oczywiście dla mnie, sporym problemem».

Zmierzyłem ostrość wzroku tego chłopca i zbadalem jego funkcje wizualne i kognitywne i na tej podstawie mogłem potwierdzić, że z jego oczami rzeczywiście nie jest najlepiej.

Powiedziałem matce: »Kiedy słabnie wzrok i człowiek nie jest już w stanie rozpoznawać rzeczy, wtedy i mentalny lub wewnętrzny wzrok w połączeniu z koncentracją, pamięcią, chęciami i fantazją traci na sile. A na tym cierpią również szkolne osiągnięcia. Aczkolwiek za to pogorszenie ewidentnie odpowiedzialna jest wada wzroku, nie ma to nic wspólnego z inteligencją syna. Kiedy syn zregeneruje swój wzrok i będzie znów właściwe go wykorzystywał, wówczas odetchnie także jego wzrok wewnętrzny, a co za tym idzie, i oceny w szkole same z siebie pójdą w górę. Proszę się nie martwić, proszę po prostu wierzyć w dziecko. Koniec końców to przecież rozum jest tym, co postrzega rzeczy za pomocą oczu, zatem kiedy uda się naprawić oczy, do normalności powróci również jego mózg – jego rozum, stanie się jeszcze bystrzejszy«.

Udało mu się dostać do szkoły wyższej, bo niespodziewanie zwolniło się miejsce, które chłopak mógł zająć. Do 11. klasy ostrość widzenia poprawiła się u niego do 0,1, przez co wzrosły jego ambicje. Powiedział mi: »Panie doktorze, chciałbym być najlepszy w klasie«. Wyjaśniłem mu, jak może to osiągnąć, i twardo trzymał się tej metody, którą mu przedstawiłem. Pół roku później faktycznie był na szczycie. W ramach przeprowadzonego przez wydawnictwo Obunsha ogólnokrajowego próbnego egzaminu uzyskał jeden z najwyższych wyników. Następnie wybrał się na studia inżynierskie i wyspecjalizował się w matematycznych anali-

zach komputerowych. Na koniec dzięki własnej sile odnalazł swoją drogę w życiu.

Chłopiec ten jest żywym przykładem na to, że poprawa wzroku przywraca wzrok wewnętrzny.

Nadzieja jest jedną z najważniejszych rzeczy dla nas, ludzi. Kiedy nas opuszcza, tracimy chęć. Dopóki nie porzucicie nadziei, jest szansa, że wasze oczy znów odzyskają swą moc i nie tylko wspomogą wasze optyczne widzenie, ale również pod względem mentalnym dadzą wam nową moc, by wydostać się z najwyraźniej wątpliwej sytuacji.

Zdeterminowana kucharka

Ta dziewczynka, kiedy trafiła do mojego gabinetu, uczęszczała do trzeciej klasy szkoły średniej. Z tego, co mówiła, wynikało, że już trzy razy zmieniała szkołę, gdyż wszędzie stosowano wobec niej mobbing. Była tym tak przytłoczona, że jej ostrość widzenia spadła z 1,5 na 0,1 i rzeczywiście nie mogła już widzieć wyraźnie. Chciała się ode mnie dowiedzieć, czy mogłaby w jakikolwiek sposób uniknąć noszenia okularów.

Słuchając jej opowieści, odniosłem wrażenie, że z natury miała przyjazne, beztroskie nastawienie, które jednakże z powodu mobbingu coraz bardziej usuwało się w cień, niemalże granicząc z depresją. Najwyraźniej zmagiała się z ogromnym stresem, w wyniku którego rozwinęła się u niej krótkowzroczność – a potem jej wzrok szedł tylko w dół.

Pokazałem jej ćwiczenia dla oczu, ale również dla wewnętrzного wzroku, którym posługuje się mózg. To są ćwiczenia poprawiające koncentrację, pamięć i wyobraźnię, których celem jest aktywacja mózgu. Szczególny nacisk kładłem na ćwiczenia prze-

ciwko skutkom nieprzyjemnych doświadczeń. Je właśnie miała wykonywać każdego dnia.

Po około czterech miesiącach dziewczynka znowu zjawiła się w moim gabinecie i powiedziała: »Panie doktorze, mam wrażenie, że znów mogę widzieć«. Zbadałem jej ostrość widzenia i stwierdziłem, że w porównaniu z początkową wartością osiągnęła bardzo dobry poziom 1,5. Pogratulowałem jej, a ona na to: »Tak się cieszę, że znów jestem tym, kim kiedyś byłam«.

»A jakie jest twoje największe marzenie?«, zapytałem.

»Zawsze chciałam gotować jak Futoku Shuu« (znany japoński kucharz).

»Jeśli wewnątrznie będziesz się trzymać tego, że chcesz zostać taką fantastyczną kucharką jak pan Shuu, to na pewno ci się to uda, jestem o tym przekonany«.

»Chciałabym go poznać i czegoś się od niego nauczyć«.

»Pomyśl po prostu, że jest to możliwe, i trwaj w tej myśli«.

»Tak, tak zrobię!«

I rzeczywiście później spotkała słynnego kucharza przypadkiem na ulicy. Jak z dumą mi opowiadała, odwiedziła go potem nawet w jego restauracji, Akasaka Rikkyu, i otrzymała kilka wskazówek, jak przygotowywać pieczony ryż. Od tamtej pory nieustrudzenie dąży do tego, by zostać mistrzem kuchni.

Anestezjolog

Młody mężczyzna, uczeń ostatniej klasy szkoły średniej, odwiedził mnie w towarzystwie swojej matki. Pochodzili z prefektury Ishikawa i mieli za sobą długą drogę. Chłopak miał nadzieję, że da się coś zrobić z jego zaawansowaną krótkowzrocznością i astygmatyzmem, aby mógł się zapisać na studia medyczne i zostać anestezjo-

logiem. Bycie lekarzem było jego największym marzeniem, ale jego wzrok był tak słaby, że uniemożliwił mu rozpoczęcie przygotowań do egzaminów wstępnych.

Moje badanie potwierdziło jego słowa: silna krótkowzroczność i ekstremalny astygmatyzm. Nawet przekazywanie wrażeń wizualnych do mózgu nie funkcjonowało jak należy, dlatego powiedziałem: »W takich warunkach zapewne nie jesteś w stanie się przez dłuższy czas skoncentrować i nauka przychodzi ci z trudnością«.

»Tak, zgadza się«, odparł.

»Jak tak dalej pójdzie, niestety nie będziesz mógł podjąć studiów medycznych«.

Od razu zabraliśmy się do pracy i zaplanowaliśmy cały program leczenia złożony z ćwiczeń oczu, fizjoterapii i zastosowania specjalnych okularów w celu przywrócenia widzenia.

Małymi kroczkami krótkowzroczność i astygmatyzm tego młodego mężczyzny ulegały poprawie, aż w końcu mógł rozpocząć studia medyczne i spełnić swoje zawodowe marzenie. Obecnie jest rozchwytywanym anestezjologiem, który mimo braku czasu zawsze znajdzie chwilkę, by mnie odwiedzić.

Student

Studiował na prywatnym uniwersytecie Keio w Tokio. Kiedyś zauważył, że pewne rzeczy w jego życiu szkodzą jego oczom. Wprowadził zmiany i rozpoczął ćwiczenia oczu. Dzięki temu udało mu się obniżyć moc okularów.

Dzięki temu też zyskał pewność siebie i stał się bardziej ambitny. Co dwa miesiące przyjeżdżał na badanie wzroku, by odpowiednio dostosować moc okularów – w nadziei, że jego wzrok za każdym razem będzie *jeszcze* lepszy.

W międzyczasie w rekordowym tempie siedmiokrotnie miał przepisywane inne szkła do okularów. Jako optyk byłbym przeszczęśliwy, gdybym miał klientów, którym w nieco ponad rok ośmiokrotnie mógłbym sprzedać nowe okulary – i ich wzrok rzeczywiście by się po tym poprawiał. Smutna prawda jest jednak taka, że przez to oczy takich klientów są w jeszcze gorszym stanie i potrzebują coraz mocniejszych szkieł.

Przeżycie to najwyraźniej pozytywnie wpłynęło na pewność siebie tego studenta, w każdym razie w międzyczasie dostał posadę w IBM i jest bardzo zapracowany.

Prawie ślepa pani domu

Kiedy do mnie przyszła, dopiero co skończyła 40 lat. Miała niesamowitą krótkowzroczność, jej ostrość wzroku wynosiła poniżej 0,01, czyli praktycznie jej nie było. Ponadto zmagiała się z dalekowzrocznością. Kiedy jej lekarz zdiagnozował u niej jeszcze zwyrodnienie plamki żółtej (ubytek w obszarze siatkówki, zwanym plamką żółtą), poradził jej, by przygotowała się na całkowitą ślepotę.

Zdesperowana w obliczu tego, co ją czeka, przyszła do mnie. Z płaczem wyjaśniła, że ma dziecko, które dopiero idzie do szkoły podstawowej.

Przebadałem jej wzrok i jasne było, że kobieta faktycznie nie widzi praktycznie nic. Na nic też zdadzą się w jej przypadku okulary lub soczewki. Wyniki nie wskazywały na jakiegokolwiek warte wspomnienia resztki ostrości widzenia. Dobra informacja była jednak taka, że ze względu na swoją rodzinę kobieta jest gotowa na wszystko, byle tylko uniknąć ślepoty i odzyskać swój wzrok.

Dlatego też zaoferowałem tej prawie ślepej kobiecie swoją pomoc. U wielu moich pacjentów jest często tak, że są niemal siłą

zaciągani przez swoje połówki do mojego gabinetu – ale jeśli ktoś sam z siebie nie chce zostać wyleczony, to nie ma dla niego praktycznie żadnej nadziei na wyzdrowienie.

Byliśmy mniej więcej w połowie naszego programu, kiedy nagle jej mąż został oddelegowany do Chin. Było jasne, że ona pojedzie z nim, zatem poleciłem jej, by po prostu kontynuowała wykonywanie ćwiczeń oczu i mózgu oraz przyjmowanie przepisanego antyoksydacyjnego suplementu diety – antocyjanu pozyskiwanego z borówek.

Na szczęście przez ostatnie sześć lat kobieta stosowała się do moich zaleceń, dzięki czemu uniknęła utraty wzroku. Jej ostrość widzenia, która początkowo wynosiła poniżej 0,01, z pomocą soczewek kontaktowych wzrosła do wartości 0,4. Czuję ogromną ulgę i naprawdę bardzo się z tego cieszę.

Lojalny pracownik

Był biegłym księgowym i rewidentem po 30. Jego praca wymagała od niego ciągłego studiowania liczb, nawet tych wydrukowanych drobnym maczkiem. Wszystko po to, by wyłapać błędy, a to może bardzo obciążać nerwy. Poza tym mężczyzna ten bardzo dużo czasu spędzał przed komputerem. Uskarżał się na coraz bardziej uciążliwą pracę, dodał jednocześnie, że nie wie, ile jeszcze będzie w stanie tak wytrzymać.

Moje bezzwłocznie przeprowadzone badanie wykazało zasadniczą dalekowzroczność i starczowzroczność we wczesnym stadium, uwarunkowaną słabnącą zdolnością dostosowawczą oczu. A że mężczyzna ten nie chciał nosić okularów, nie korzystał z nich tak często, jak to było konieczne. Kazałem mu założyć okulary, które

stale trzymał w dłoni i badanie wykazało, że w zasadzie nie był niedowidzący. Mimo to przez okulary wcale nie widział lepiej.

Zapytałem go: »Czy jako dziecko miał Pan stwierdzoną dalekowzroczność?«. Powiedział, że pamięta tylko jedną jedyną wizytę u okulisty.

Zaleciłem mu ćwiczenia oczu bez okularów i ponadto jeszcze okulary, które będą mniej męczyły mu oczy, przez co dzisiaj czuje się bardziej zrelaksowany i w dalszym ciągu może wykonywać swoją pracę.

Położna

Miała już 80 lat i po krwawieniu z gałek ocznych uwarunkowanym zwyrodnieniem plamki żółtej jej ostrość widzenia spadła z 0,3 – 0,4 do 0,03. Była bardzo zniechęcona i żaliła się swojej rodzinie: »Jeśli nie będę mogła więcej przyjmować dzieci na świat, to wolę umrzeć«.

Była imponującą kobietą, która czwórce swoich dzieci umożliwiła studia na uniwersytecie, mimo iż w chaotycznych czasach powojennych straciła męża. Teraz w późnym wieku żyła jedynie dla swojego zawodu – była położną.

Wspólnie z rodziną przyszła do mnie na konsultacje i powiedziała: »Ciężko jest zahamować te krwawienia z gałek ocznych, a te zastrzyki są naprawdę bolesne. Moje pole widzenia jest mocno ograniczone i zobaczenie czegokolwiek jest dla mnie nie lada wysiłkiem. Powoli mam już tego dość!«.

W celu wsparcia resorpcji wypływającej krwi kazałem jej poeksperymentować z pewnym ćwiczeniem, które znajduje zastosowanie przy ćwiczeniu wzroku mózgu i wykorzystuje wyobraźnię lub zdolność wizualizacji. Krwawienia ustąpiły i pole widzenia tej kobiety znów się powiększyło. Bez krwawień i przy kontynuacji

wskazanych ćwiczeń w ciągu dwóch tygodni jej ostrość widzenia ustabilizowała się na poziomie 0,3.

Kobieta odzyskała chęć do życia i z pewnością do końca swoich dni z entuzjazmem będzie wykonywać swój zawód.

Pisarz

Był znany ze swoich wystąpień i ponadto wydał ponad 40 książek. W wieku 60 lat wystąpiła u niego znaczna krótkowzroczność.

Diagnoza została postawiona w porę, groziło mu odwarstwienie siatkówki. Całe szczęście, za pomocą koagulacji laserowej udało się poprawić przyleganie siatkówki do podłoża. Po tym zabiegu mężczyzna jednak czuł się bardzo niepewnie i dlatego trafił do mnie.

Od chwili pogorszenia wzroku mężczyźnie stale towarzyszyła obawa przed jego całkowitą utratą. Myśl ta uniemożliwiła mu kontynuację jego działalności pisarskiej.

Po naszej rozmowie zasugerowałem mu kilka zmian w sposobie jego życia, który był mocno obciążający dla jego oczu. Mężczyzna zastosował się do moich zaleceń, dzięki czemu jego krótkowzroczność już dalej nie postępowała. Od tamtej pory znów jest starym sobą i lata odrzutowcem po całej Japonii, jak kiedyś.

Dalekowzroczność – typowi pacjenci

Ludzie, którzy oczekują ode mnie spowolnienia ich uwarunkowanej wiekiem dalekowzroczności, mają kilka cech wspólnych. Są to raczej osoby, którym pogorszenie ich funkcji kognitywnych jest w ogóle nie na rękę, w wielu przypadkach można by ich nawet określić artystycznymi duszami. Większość z nich z uwagi na

wykonywany zawód kierownika, profesora uniwersyteckiego czy lekarza jest zdana na swój sprawnie funkcjonujący rozum.

Właścicielka salonu piękności

51-letnia dama w swoim salonie, oprócz zabiegów upiększających, oferowała także trening KAATSU (trening siły, w ramach którego za pomocą mankietów obniża się przepływ krwi w ramionach lub w nogach). Kiedy weszła do mojego gabinetu, sprawiała raczej wrażenie atrakcyjnej trzydziestopięciolatki.

»Wiem, że istnieją metody anti-aging dla ciała«, powiedziała, »ale na dalekowzroczność nie pomagają, prawda? Mam obawy, że z powodu swojej wady wzroku nie jestem już tak sprawna umysłowo«.

»Dlaczego uważa Pani, że nie ma metod anti-aging dla oczu?« zapytałem. Na to pytanie kobieta nie знаła poprawnej odpowiedzi i odparła: »No cóż, na temat oczu jeszcze porozmawiamy«.

Zaczęliśmy ćwiczenia i w ciągu siedmiu miesięcy jej ostrość widzenia z bliska poprawiła się z 01, na 1,0, więc niepotrzebne jej już były okulary do czytania.

Była pod wrażeniem. »To znaczy, że dalekowzroczność też można zwalczyć! Nie do wiary! Dodaje mi to skrzydeł!«.

Powinniśmy zawsze trzymać się naszych nadziei i marzeń, w tej kwestii wiek nie zna granic. Nie ma lepszej opcji na życie – w każdym wieku.

Pani profesor

Kiedy do mnie przyszła, miała 65 lat. W swojej pracy musiała czytać bardzo wiele dokumentów i prac naukowych i nie chcia-

ła się zadowolić okularami. Co więcej, zauważyła spadek swoich zdolności umysłowych, a to naprawdę ją martwiło.

Z uwagi na to, że dalekowzroczność dawała jej się we znaki, zaleciłem przejściowo noszenie słabszych szkieł, z których kobieta być może później będzie mogła całkowicie zrezygnować. Ale nie zgodziła się, to absolutnie nie wchodziło w grę.

Zamiast tego, wszystko, czego potrzebowała do wykonywania ćwiczeń wzroku, zabrała ze sobą do biura, by tam trenować. W ciągu dwóch tygodni jej ostrość widzenia z bliska poprawiła się z 0,1 na 0,4. Mówiąc delikatnie, byłem zaskoczony.

Dzisiaj kobieta, badaczka i pracownik akademicki, cieszy się życiem i podróżuje między Japonią a Kanadą. Ma dużą wrażliwość estetyczną i w dalszym ciągu jest młoda duchem.

Pacjent po operacji laserowej oczu LASIK

Mężczyzna ten pracował jako pediatra w prefekturze Miyazaki na wyspie Kiusiu. Tym samym, by trafić do mojego gabinetu, musiał pokonać daleką drogę. Osiem lat temu przeprowadzono u niego operację laserową (w skrócie LASIK) w celu poprawy jego wzroku, a jakieś cztery, pięć lat temu mężczyzna stwierdził u siebie postępującą wadę wzroku. Badanie wykazało ostrość widzenia na poziomie 0,6 w prawym oku i 0,5 w lewym oku. Zabieg, jak widać, miał swoje skutki uboczne, które go rozpraszały i nieco męczyły.

Co interesujące, coraz częściej mam do czynienia z przypadkami, w których lekarze po operacji LASIK przychodzą do mnie i uskarżają się na postępujące słabnięcie wzroku. Ten lekarz ostatnio miał tak dużo pracy, że praktycznie nie miał czasu zatroszczyć się odpowiednio o swój wzrok, czego następstwem było dalsze pogarszanie się widzenia.

Wprowadzenie



Wykorzystanie w pełni potencjału naszego zmysłu wzroku zmienia całe nasze życie

*Wyraźnie widzimy tylko wtedy,
gdy mózg posługuje się oczami.*

Wszystko zaczyna się od wzroku. Nie przesadzę, twierdząc, że my, ludzie, bez naszego wzroku nie bylibyśmy w ogóle w stanie żyć.

Od chwili przebudzenia aż do pójścia spać stale korzystamy z naszego wzroku, w domu, w szkole, w pracy i na ulicy. Dopóki z naszym wzrokiem wszystko jest w porządku, znaczenie naszych pozostałych zmysłów – słuchu, węchu, smaku i dotyku – przy nim blednie.

Do tego dochodzi jeszcze fakt, że widzimy nie tylko oczami.

Mózg konwertuje wrażenia odbierane przez nas za pomocą oczu i przerabia je w taki sposób, byśmy mogli ocenić nasze otoczenie i dopiero potem odpowiednio aktywuje nasze ciało. I tak naprawdę dopiero dzięki takiemu płynnemu pokonaniu poszczególnych etapów realizuje się nasza cała funkcja widzenia.

To jest dla mnie prawdziwą definicją słowa »wzrok«.

Kiedy widzenie mózgu współgra z widzeniem oczu, powstają sygnały wysyłane do naszego organizmu, które pozwalają mu reagować odpowiednio do danej sytuacji. »Wzrok« w szerokim znaczeniu jest tym, co łączy wszystkie te poszczególne aspekty.

Możemy przywrócić nasz dawny wzrok

Ostatnimi czasy nasz wzrok przeżywa nagłe pogorszenie. Z powodu naszej daleko- lub krótkowzroczności nie jesteśmy w stanie prawidłowo przetwarzać danych zmysłowych dostarczanych przez nasze oczy. Zatem to, co z tych wrażeń wzrokowych dociera później do naszego mózgu, ulega zniekształceniu, a kiedy mózg otrzymuje coś bezużytecznego, nie można wówczas oczekiwać żadnego jednoznacznego wyniku ani precyzyjnych wskazówek, nawet od mózgu, który, jak by nie było, najlepiej opanował kwestię przetwarzania informacji.

Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze fakt, że najwyczejniej w świecie wielokrotnie marnujemy nasz wzrokowy potencjał. Kiedy rozejrzemy się po autobusie, dostrzeżemy ludzi wpatrzonych wyłącznie w swoje smartfony i tablety. Właściwa obserwacja otoczenia może się niekiedy okazać ratująca życie, ale zamiast tego ci ludzie po prostu gapią się dalej w trzymane w dłoniach ekrany.

W bardzo starej chińskiej księdze mądrości, pełnej przypowieści i bajek, Zhuangzi (w starszej pisowni również Chuang-tzu lub Chuang-tse), znajduje się takie oto zdanie:

»Ten, kto dysponuje szczywanymi narzędziami, też jest szczywany w poźyciu, a kto jest szczywany w poźyciu, ma również przebiegłość w sercu. A kto ma przebiegłość w sercu, ten nie może być czysty i niewzruszony«.

Można by zatem powiedzieć: ten, kto sięga po rozwiązania patentowe, uzależni się od nich, ponieważ będzie w coraz większym stopniu ukierunkowany na zwiększanie produktywności. Ten, kto przede wszystkim zwraca uwagę na produktywność, będzie *jeszcze* bardziej uzależniony. A ten, kto na to pozwoli, straci swoje czyste serce i zboczy z Bożej ścieżki.

Tablet czy smartfon wprawdzie pomagają nam załatwić wiele różnych spraw, niemniej jednak urządzenia te, bądź co bądź będące jedynie środkiem do celu, tak nas pochłaniają, że praktycznie nie jesteśmy w stanie bez nich żyć. Wtedy zapominamy o ich funkcji, jaką mają spełniać, i, czego nawet nie zauważamy, zaczyna bardziej chodzić już o sam fakt gapienia się w ich wyświetlacz. Łatwo można wykalkulować, że takie mimowolne patrzenie w płaski mały ekran przynosi jedynie szkody. Wasz mózg nie jest właściwie stymulowany, a do tego wszystkiego na koniec zostajecie z wadą wzroku. Czyż to nie jest niedorzeczne?

Obecnie zmagamy się z rosnącą krótkowzrocznością spowodowaną właśnie pracą na tak małych ekranach, czego konsekwencją wraz z postępującym wiekiem jest dalekowzroczność starcza. Naprawdę, dzisiejszy świat dokucza naszym oczom.

Zwykle próbuje się zrekompensować takie wady wzroku okularami lub szklami kontaktowymi, a ostatnio nawet korygować operacjami laserowymi, ale to są przecież tylko rozwiązania prowizoryczne. Jeśli nie będziemy uważać, nasze oczy będą coraz bardziej obciążone, a nasz wzrok będzie coraz słabszy.

Niezależnie od tego, jakie działania podejmiecie, ważne jest przede wszystkim, by się nigdy nie poddawać.

Z pewnością nieraz słyszeliście już, że: »Na słabnący wzrok nic nie można poradzić« albo »Z wiekiem człowiek staje się dalekowidzem, na to nie mamy wpływu«. W rzeczywistości są to jednak wyłącznie

przypuszczenia. Jeśli w przeszłości wasz wzrok był bez zarzutu, ten stan można przywrócić. Musicie się jedynie odrobinę wysilić.

Ten, kto poświęci czas na wykonywanie zaprezentowanych w tej książce ćwiczeń, może pokonać krótko- lub dalekowzroczność i cieszyć się zdrowym wzrokiem – oczywiście z różnym efektem, w zależności od osoby.

Na lepszym odbieraniu wrażeń wzrokowych zyska także mózg. Będzie nie tylko lepiej stymulowany, ale też będzie potrafił się szybciej regenerować. Doda to waszemu widzeniu skrzydeł.

Nigdy nie jest za późno na podjęcie próby poprawy waszego wzroku. Jeśli uwierzycie, że możecie dobrze widzieć, tak prawdopodobnie będzie, w końcu, jak by nie było, to mózg jest właściwie tym narządem, który patrzy.

Zaangażujmy się zatem w program fitness dla oczu, tu i teraz, dzisiaj, w dniu, w którym natknęliście się na tę książkę. Niech to będzie droga w kierunku fundamentalnych zmian w przywracaniu waszego prawidłowego widzenia.

Jeśli uwierzycie, że możecie dobrze widzieć...

...to na pewno tak będzie. Umysł jest tym, co widzi rzeczy!

Przywrócenie prawidłowego widzenia zaczyna się od jego strony mentalnej. Nigdy się nie poddawajcie. Rezygnacja jest niczym włącznik w mózgu ustawiony w pozycji »off«.

Uwierzcie, że możecie widzieć i będziecie widzieć. Zdolność myślenia pociąga za sobą zdolność widzenia. W końcu widzenie jest czymś mentalnym.

Medycyna od dawna o tym wie, że to nie oczy widzą rzeczy. Kiedy zamkniecie oczy, w dalszym ciągu możecie widzieć te rzeczy, któ-

re znajdowały się w polu waszego widzenia, prawda? I właśnie z tego powodu mówi się, że widzenie tak naprawdę odbywa się w mózgu.

Powszechnym błędem jest wiara w to, że to oczy widzą. Rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Falsz

- Oczy widzą obiekt i przekierowują do mózgu wytworzone w nich wrażenie: obiekt → oczy → mózg
- Widzenie jest wydarzeniem obiektywnym, pasywnym

Prawda

- Umysł widzi obiekt oczami: umysł → oczy → obiekt
- Widzenie jest czymś subiektywnym i aktywnym

Medycyna co prawda teoretycznie wie, jak nasza świadomość ze swoim »hardware«, czyli mózgiem, widzi rzeczy, ale w praktyce w dalszym ciągu niewiele wiadomo, na jakiej zasadzie takie widzenie mózgiem jest możliwe. Innymi słowy: medycyna przemilcza kwestię »software« – nie wie, jak nasz umysł wykorzystuje mózg. Dlatego też kwestia reaktywacji naszego widzenia nie leży w jej obszarze badawczym. A że z drugiej strony nie jest też w stanie udowodnić, że niemożliwe jest przywrócenie prawidłowego widzenia, w chwili obecnej w tym zakresie jest bezradna.

Nowy wzrok – nowe życie

Na każdym etapie życia pogarszający się wzrok może przysparzać przeróżnych problemów. W dzieciństwie przykładowo słaby wzrok może znaleźć odzwierciedlenie w osiągnięciach szkolnych i tym samym w ocenach albo też ograniczać nasze umiejętności

fizyczne. Kiedy wzrok nam się pogorszy w dorosłym wieku, w zależności od okoliczności cierpi na tym nasza wydajność w pracy, a w przypadku postępującej z wiekiem dalekowzroczności i będącej jej rezultatem słabnącej pamięci mówimy o pierwszych oznakach zniedołężniałości.

Kiedy jednak zaczniecie na nowo kształtować swoje widzenie od strony mózgu, wasza wola życia i wewnętrzny impuls znów zostaną pobudzone, dzięki czemu będziecie mogli rozwiązać jeszcze wiele innych problemów w swoim życiu. To będzie prawdziwe zaskoczenie, efekt »Aha«. Im lepszy macie wzrok, tym więcej możliwości zyskujecie w życiu. Zauważycie to, śledząc zebrane w tej książce, zgodne z prawdą opisy.

Kto zatem chciałby urzeczywistnić swoje marzenia i osiągnąć wyznaczone cele, powinien zadbać o przywrócenie swojego prawidłowego widzenia. Jeśli do tego celu zaangażujecie także mózg, nawet w wasze oczy tchniecie nowe życie – wasze całe życie się zmieni.

Widzieć znaczy wierzyć

Opowiem wam o pewnym japońskim programie telewizyjnym z listopada 2014 roku. Jest to seria programów, w ramach których przeprowadzano eksperymenty. W tym przypadku chodziło o pięć książek na temat przywracania prawidłowego widzenia, w tym również jedną moją – to była zresztą jedyna, która mówiła o korzystaniu ze zmysłu wzroku za pośrednictwem mózgu.

Na sławnych gościach programu testowano przeróżne techniki w celu określenia, czy z ich pomocą można faktycznie poprawić wzrok. Przy udzielaniu wskazówek w czasie eksperymentów obecni byli: pisarka i instruktorka jogi, osoba wykonująca akupunkturę, okulista i ja.

W czteroosobowej grupie gości studyjnych i królików doświadczalnych znaleźli się: bokser i były mistrz świata w wadze lekkiej Yoko Gushiken, który swego czasu trzykrotnie obronił tytuł mistrza; Reiko Shioda, pięciokrotna zwyciężczyni japońskiego turnieju badmintona oraz zdobywczyni brązowego medalu na igrzyskach światowych i azjatyckich; i wreszcie wschodzące gwiazdy, duet komików, Taka i Toshi. Wyjątkowa obsada.

Eksperyment składał się z trzech części: najpierw określono podstawową ostrość widzenia wszystkich uczestników, potem następowały różne ćwiczenia lub formy terapii – asany jogi, akupresura, ćwiczenia oddechowe i tak dalej – a na koniec ponownie wszystkim zmierzono ostrość widzenia. Zdjęcia rozpoczęły się wieczorem o 20.30, przy czym my jako autorzy nadzorowaliśmy wykonywane ćwiczenia i zabiegi, a także dokonywaliśmy pomiarów. Na mnie kolej przyszła dopiero gdzieś w granicach północy, kiedy to uczestnicy byli już dość zmęczeni.

Z tego względu zdecydowałem się odstąpić od wykonywania ćwiczeń, a uczestnikom powiedziałem po prostu: »Jeśli uwierzycie, że możecie widzieć, to tak będzie. Zatem do dzieła!«.

Okazało się, że uczestnicy, i to wszyscy, lepiej widzieli tylko i wyłącznie po zastosowaniu mojej metody, podczas gdy wyniki w przypadku innych zabiegów były mniej wymowne. U niektórych osiągnięto lekką poprawę, ale u pozostałych nie tylko nie nastąpiła poprawa, ale nawet ich wzrok uległ jeszcze większemu pogorszeniu. Ta łatwa metoda bazująca na mocy umysłu – jeśli uwierzysz, to tak będzie – działała więcej niż inne, które wymagały pewnego zaangażowania. To pokazuje olbrzymie możliwości mózgu, naszej mentalnej siły.

Yoko Gushiken, bokser, którego wzrok znacznie się poprawił, na koniec powiedział coś, czego można było się spodziewać po

mistrzu świata: »Motywacja jest wszystkim! Duch sportu!«. Tymi słowami ujął sedno sprawy.

Za czasów swojej aktywności, jestem tego pewien, dokładnie śledził wszystkie ruchy swojego rywala na ringu, wykorzystując w tym celu swoje widzenie umysłowe, by móc mu zadać ostateczny, precyzyjny cios i powalić na matę. W czasie swojej ostatniej walki musiał jednak zmagać się z bolesnym ciosem w prawe oko, co częściowo utrudniało mu widzenie. Od tamtej pory czuł się niepewnie, jego ambicja i duch walki zmalowały, aż w końcu wycofał się ze sportu. Dzisiaj tym bardziej cieszy go fakt, że jego wzrok w prawym oku dzięki mojej metodzie uległ poprawie.

Kiedy jego wzrok się pogorszył, mężczyzna utracił swoją wewnętrzną chęć, a w konsekwencji także ducha walki. Kiedy po naszych eksperymentach usłyszałem, jak powiedział: »Motywacja jest wszystkim! Duch sportu!«, dostrzegłem w nim znów tego starego czempiona.

	Gushiken		Shioda	
	prawe oko	lewe oko	prawe oko	lewe oko
Początkowy wzrok	0,4	0,6	0,05	0,04
Ćwiczenia jogi	0,2	0,8	0,05	0,05
Akupunktura (Shiatsu Stick)	0,2	0,6	0,06	0,05
Akupunktura (Plastic Bottle Breathing)	0,8	0,8	0,05	0,05
Okulistyka (Air Archery)	0,3	0,5	0,05	0,05
Metoda Nakagawy	0,6	0,8	0,07	0,08

	Gushiken		Shioda	
Początkowy wzrok	prawe oko 0,4	lewe oko 0,5	prawe oko 0,1	lewe oko 0,1
Ćwiczenia jogi	prawe oko 0,3	lewe oko 0,3	prawe oko 0,15	lewe oko 0,15
Akupunktura (Shiatsu Stick)	prawe oko 0,15	lewe oko 0,6	prawe oko 0,15	lewe oko 0,15
Akupunktura (Plastic Bottle Breathing)	prawe oko 0,15	lewe oko 0,4	prawe oko 0,15	lewe oko 0,15
Okulistyka (Air Archery)	prawe oko 0,2	lewe oko 0,3	prawe oko 0,1	lewe oko 0,1
Metoda Nakagawy	prawe oko 0,4	lewe oko 0,7	prawe oko 0,2	lewe oko 0,2

W przypadku innego japońskiego programu telewizyjnego sprawdzającego skuteczność metody Nakagawy chodziło o kwestię tego, czy da się poprawić krótko- i dalekowzroczność 45-letniej kobiety. Ostatecznie wzrok tej kobiety uległ tak znacznej poprawie, że ona sama jedynie mogła być tym bardzo zaskoczona i, co oczywiste, wniebowzięta. Prezenterka zapytała z niedowierzaniem: »Jakim cudem tak prosta metoda może dawać tak oszałamiające rezultaty?«.

Sami z pewnością chętnie pozbylibyśmy się naszej krótko- lub dalekowzroczności, ale jednocześnie nie wierzymy, że jest to możliwe – takie coś byłoby przecież cudem.

Prawdą jest, że z naszymi wewnętrznymi mocami, z naszymi skromnymi możliwościami niewiele wskóramy, jeśli chodzi o umysłowe przywrócenie widzenia. Możliwość ta obejmuje jednak częśćkę waszego Ja, której świadomie nie postrzegamy, a która dysponuje ogromną mocą.



fol. Takeshi Hirabayashi

Dr Kazuhiro Nakagawa – dyrektor *Vision Fitness Center* (Tokio, Japonia) opracował niekonwencjonalną terapię poprawy wzroku i nazwał ją Metodą Nakagawy, która odnosi sukcesy na całym świecie. Jest autorem bestsellerów i autorytetem w dziedzinie okulistyki.

Metoda Nakagawy oferuje naturalny sposób na poprawę wzroku i zapobieganie wszelkim chorobom oczu. Autor oferuje mnóstwo ćwiczeń aby poprawić widzenie w każdym wieku. Uczy swojej metody od ponad 35 lat i już pomógł 6 milionom ludzi uzdrowić oczy bez użycia okularów, soczewek czy operacji.

W tej książce znajdziesz skuteczne sposoby na:

- poszerzanie pola widzenia,
- poprawę kontrastu,
- wzmocnienie oczu,
- wyeliminowanie krótkowzroczności, astygmatyzmu i dalekowzroczności,
- wyleczenie zezu, zaćmy, nadwzroczności,
- lepszą ostrość widzenia gołym okiem,
- pokonanie migreny,
- poprawę wzroku mimo wielogodzinnej pracy przy komputerze,
- odzyskanie wzroku przez osoby słabowidzące,
- anti-aging dla oczu.

Ostry wzrok bez okularów

Patroni:



Cena: 44,40 zł

