

Príčiny poruchy zraku

Jasné videnie je pre nás samozrejmosťou, kým si neuvedomíme, že oči nám čoraz častejšie slzia, sú unavené a obrysy vecí, ktoré sme doteraz videli ostré, sú trochu rozmazané.

Popri prednostiach elektronických prístrojov určených pre uľahčenie našej práce i každodenného života, nezbadáme, že ich používaním preťažujeme náš organizmus, obzvlášť zrak.

Zhoršujúci sa zrak – odhliadnuc od chorôb dedičných i organického pôvodu – je charakteristickou civilizačnou chorobou. Psychické vypätie, stres, namáhanie zraku, nedostatok oddychu a spánku takisto zhoršujú kvalitu i ostrosť nášho zraku, ktorým nás obdarila príroda.

Z celkového množstva informácií dostáva náš mozog až 80% prostredníctvom zraku. Preto jeho dôležitosť si začíname uvedomovať až vtedy, keď pociťujeme, že sa nám zhoršuje.

Ako pomáha tréning očných svalov?

Zrak je mimoriadne zložitý orgán. Svetelné lúče, ktoré dosiahnu oko, sa lámú na povrchu rohovky, prechádzajú cez šošovku, a cez sklovec sa dostávajú na sietnicu, odkiaľ zrakový nerv prenáša informácie do mozgu.

Foto 1.: Zdravý zrak

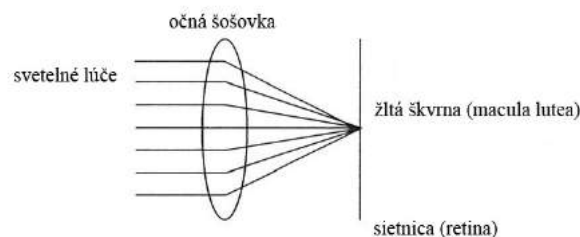
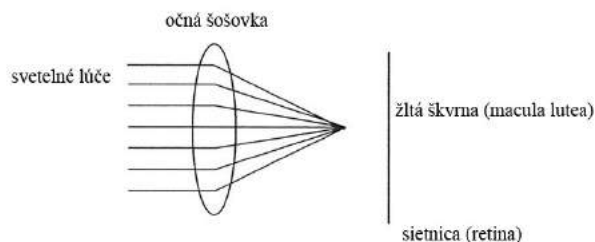
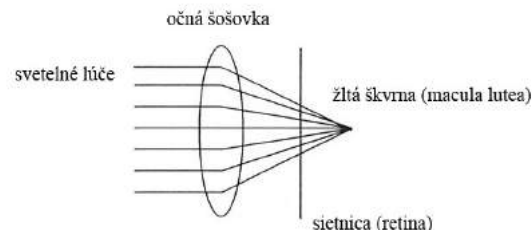


Foto 2.: Krátkozrakosť



Krátkozraká osoba nie je schopná zreteľne vidieť vzdialené predmety, pretože jej oči zaostrujú svetelné lúče do bodu ležiaceho pred sietnicou.

Foto 3.: Ďalekozrakosť



Ďalekozraká osoba nie je schopná jasne vidieť blízke predmety, pretože jej oči zaostrujú svetelné lúče za sietnicou a nie na nej.

Aby sme presne videli, čo sa deje pred našimi očami, musíme prebrázditiť celé naše zorné pole. Uskutočňuje sa to pohybom očných gúľ zo strany na stranu, čím sa vizuálny vnem dostáva do očí vždy z iného uhla.

Za normálnych okolností naše oči vykonávajú tento pohyb zo strany na stranu 50 krát za sekundu. Ostrosť videnia závisí vo veľkej miere od rýchlosti týchto pohybov.

Ak sa do zorného poľa oka dostane nové teleso, mozog pohybuje okom, až kým videnie nedosiahne optimálnu ostrosť. Pokiaľ sa to nepodarí, očné svaly zostanú vo východiskovej polohe, čím bude videnie rozmazané. Vo väčšine prípadov to zapríčiňujú ochabnuté očné svaly.

Oči vo veľkej miere potrebujú cvičenie, rytmické striedanie napnutia a uvoľnenia. Najrozšírenejšou metódou korekcie zhoršenia zraku sú klasické okuliare, ktoré zaostrujú videnie namiesto slabých alebo ochabnutých očných svalov.

Na začiatku 20. storočia americký lekár Dr. Bates dokázal, že normálne fungovanie oka možno obnoviť. Na jeho dosiahnutie doporučujú lekári na celom svete viac druhov známych očných tréningov (Koplakovova metóda, Schneiderova metóda, očná joga), ktoré však z dôvodu nedostatku času, trpezlivosti a vôle aplikuje iba málo postihnutých.

Dierkované okuliare VISION FIX (bez dioptrií) zabezpečujú tréning očných svalov, ktorý môžeme vykonávať počas každodennej činnosti. **Tréner očí stimuluje fungovanie očných svalov, slúži na zlepšenie ostrosti zraku, odstraňuje únavu a bolesti očí.**

Tréner očí posilňuje očné svaly tak, že oči pri pohľade na jednotlivé otvory prinucuje k vykonaniu drobných pohybov. Preto očné svaly neustále pracujú, čím sa postupne posilňujú, následkom čoho je zlepšenie zraku.

Používanie doporučujeme v nasledovných prípadoch poruchy zraku:

- krátkozrakosť,
- ďalekozrakosť,
- tupozrakosť,
- astigmatizmus,
- zrak zhoršený vekom (presbyopia),
- bolesti hlavy z dôvodu namáhania očí,
- ochrana zraku, prevencia proti zhoršovaniu.

Správne používanie

Tréner očí sa počas prvých dní používania aplikuje 10-15 minút. Dobu aplikácie môžeme predlžovať postupne, denne o 5 minút. Oči si musia zvykať postupne na doteraz neznáme cviky.

V záujme úplného rozhybania očných svalov je vhodné tréner očí aplikovať pri každodennej

činnosti (pozeranie televízie, čítanie, práca s PC), ako aj pri pohľade do diaľky (v exteriéroch).

Cez diery v okuliaroch preniká približne len jedna tretina svetla, preto je potrebné čítať pri vyššej intenzite svetla.

UPOZORNENIE:

- súčasne s Trénerom očí sa nesmú nosiť okuliare, ani kontaktné šošovky,
- nesmie sa používať pri vedení motorového vozidla, lebo znižuje periférne videnie,
- Tréner očí treba udržiavať vždy čistý, otvory musia byť priehľadné (nesmú byť zanesené nečistotou)

Tréner očí nie je vhodný:

- v prípade očných chorôb diabetického pôvodu,
- v prípade očných chorôb, ktorých pôvodom je vysoký krvný tlak,
- na liečbu šedého a zeleného zákalu.

Keď ste dosiahli požadované zlepšenie zraku, neprestávajte používať Tréner očí. Jeho aplikáciu opakujte 1-2 krát týždenne, aby nedošlo k opätovnému zhoršovaniu zraku.

Ďalšie informácie, skúsenosti lekárov a užívateľov, výber modelov a farieb nájdete na webovej stránke, kde si okuliare môžete aj objednať: www.treneroci.sk

Tréner očí VISION FIX Originál



Tréner očí VISION FIX Šport



Tréner očí VISION FIX Elegant



iM3 s.r.o.

Malotejedská 515/8, 929 01 Dunajská Streda

Web: www.treneroci.sk

Email: info@treneroci.sk

Tel.: 0948/109-895