

## Makrobiotický přístup k očním chorobám

Jak si poradit s jednotlivými chorobami zažívacího, dýchacího, rozmnožovacího systému, chorobami krve či rakovinou a dalšími, se kterými si uznávaná medicína neví rady? Jak uzdravovat přírodními cestami, jak souvisí výživa a rakovina, jaký je standardní makrobiotický režim? To všechno lze nalézt v knize **MAKROBIOTIKA A PŘÍRODNÍ LÉČENÍ** autora **Michio Kushi** (vydalo ji nakladatelství Pragma, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)), který vychází ze všeobecných zkušeností našich předků před tisíci lety. V následující ukázce z této knihy vám ukážeme, jak je to s nemocemi očí a stravou.

### Odchlípení sítnice

Světelné paprsky, které přicházejí do oka, se soustřeďují na sítnici. Zde vzniká obraz, přenášený očním nervem do zrakového centra v mozku. Sítnice je citlivá membrána, obsahující nervová zakončení. Normálně je těsně spojena se zadní stěnou očního bulbu. Za určitých podmínek se však může sítnice odchlípnout a oddělit. Světelné paprsky se pak na ní nemohou soustřeďovat a postižené oko oslepe. K odchlípení sítnice dochází při nadbytku jin pokrmů, zejména při nadměrném příjmu tekutin. Abyste pochopili mechanismus tohoto pochodu, slepte dva listy papíru a vložte je do vody. Uvidíte, že se brzy oddělí. Jediný donedávna známý způsob léčení byla operace. Avšak tato léčba není kauzální. Pokud trvá základní příčina, onemocnění se po několika letech může objevit znovu. Tuto poruchu můžeme cílevědomě odstranit zahájením standardního makrobiotického režimu s několika modifikacemi:

- 1) Důsledně kontrolovat příjem tekutin.
- 2) Omezit příjem ovoce.
- 3) Naprosto vyloučit cukr, který se v organismu metabolizuje na H<sub>2</sub>O (vodu).
- 4) Vyloučit syrovou zeleninu.
- 5) Vyloučit alkoholické nápoje a ovocné šťávy.
- 6) Při přípravě pokrmů nepoužívat mnoho vody.

Při dodržování těchto pokynů se z těla postupně vyloučí přebytečná tekutina. Odchlípená sítnice opět přilne k očnímu bulbu a postiženému se vrátí zrak.

Před časem jsem léčil muže s odchlípenou sítnicí. Jeho stav se kupodivu nezlepšoval ani po zahájení diety. Ukázalo se však, že muž používal při vaření pouze kukuričný olej. Když jej vyřadil a začal používat více jang olej sezamový, tepelně upravený, vrátil se mu zrak během pěti dnů.

Sezamový olej je tradičně používán prostředek při léčení očních chorob. Tento olej je jin – stejně jako voda. Protože jin odpuzuje jin, vytlačí olej přebytečnou vodu z oka. Převaríte malé množství sezamového oleje a přefiltrujete jej přes gázu. Uchovávejte jej v malé sterilní skleničce. Jednou denně kápněte přímo do oka 1 až 2 kapky. Toto ošetření provádějte do té doby, než se stav oka upraví.

### Katarakta – šedý zákal

Při této chorobě se v oční čočce nebo v jejím pouzdře tvoří mléčný zákal, který pohlcuje světelné paprsky. To může vést až k oslepnutí. Vývoj šedého zákalu trvá léta. Příčinou jsou tyto potraviny: káva, cukr, citrusové plody, silné drogy, mléčné produkty a další. Katarakta se vyvíjí zejména tehdy, když je rosolovitě prostředí čočky prostoupeno nasycenými živočišnými tuky. To bývá při nadměrném příjmu masa, vajec, sýrů, másla a dalších živočišných produktů.

Tento stav se upraví, jestliže vynecháme všechny jmenované potraviny a zahájíme standardní makrobiotický režim. To za prvé.

Za druhé: Osvědčují se teplé obklady. 5 až 6krát denně se přikládá na oko gáza namočená v teplé vodě nebo bancha čaji.

Za třetí: Večer před spaním kápneme do oka 1 až 2 kapky za studena lisovaného sezamového oleje. To usnadní vyloučení jin přebytku z oka.

Při tomto postupu se může katarakta během 3 až 4 měsíců vyléčit.

### Glaukom – zelený zákal

Zelený zákal vzniká tehdy, když se v očním bulbu hromadí nadbytečná tekutina. Tlak v bulbu je proti ostatním tkáním oka zvýšený. Tento přetlak může poškodit sítnici a část zrakového nervu. Oční lékaři se snaží tuto tekutinu odstraňovat. Tato léčba však není cílená. Pokud trvá příčina, která vedla k tomuto onemocnění, porucha se za několik týdnů nebo měsíců může objevit znovu. Příčinou tohoto stavu je nadměrný příjem tekutin, cukru, mléka a ovoce. Velmi často bývá přidružena cukrovka, protože příčina obou chorob je společná. Makrobiotický přístup ke glaukomu je v podstatě stejný jako u katarakty.

Asi před 12 lety jsem poznal pastora, který trpěl glaukomem. Tento muž byl prakticky slepý. Jednou v noci se mu zdálo, že se uzdravil a vrátil se mu zrak. Druhý den se setkal s jakousi ženou, která mu řekla o makrobiotice. Tento pastor pak za mnou přišel v doprovodu své ženy. Rozhodli se, že oba začnou makrobiotickou dietu. Na začátku bylo nej-

důležitější velmi přísně omezit příjem tekutin. Když mě za několik měsíců opět navštívili, doporučil jsem mu, aby jedl více polévky a zelených zelenin. Předchozí přísnou dietou se totiž příliš vysušil a zhubl. K mému údivu za další dva týdny přišel sám, bez doprovodu své ženy. Začal totiž opět vidět. Navštěvoval mě pak obden. Po deseti dnech již byl schopen vycházet bez bílé hole. Bylo mu tehdy 70 let a byl to velmi čestný a pokorný člověk. Měl dostatek kázně a sebekontroly. Dokázal dodržovat doporučený režim, a proto se uzdravil.

### Krátkozrakost

Při krátkozrakosti soustřeďuje oční čočka světelné paprsky před sítnicí. Tato situace může nastat ze dvou příčin:

- 1) Čočka zůstala normální, ale zvětšil se oční bulbus. Tento typ tvoří dnes 95 % všech případů krátkozrakosti. Příčina je v nadměrném příjmu expanzivních jin pokrmů.
- 2) V druhém případě se oční bulbus nezměnil, ale vlivem nadbytku jang faktorů v potravě (maso, sůl) se oční čočka zmenšila (kontrahovala).

Při prvním typu vady se osvědčuje standardní makrobiotický režim s omezením jin pokrmů. Je proto třeba sledovat příjem tekutin. Ve druhém případě je vhodné doplnit makrobiotický režim o kvalitní jin pokrmy. Také způsob přípravy pokrmů by měl být více jin. V obou případech se stav zlepšuje jen velmi zvolna.

### Dalekozrakost

Při dalekozrakosti je oční bulbus menší než obvykle. Světelné paprsky se proto soustřeďují v bodě za sítnicí. U dětí do pěti měsíců je tento stav fyziologický. Také mezi staršími lidmi najdeme poměrně mnoho dalekozrakých. Stáří se totiž oční bulbus zmenšuje. Je to příznak jang kondice. Proto se doporučuje vyřadit maso a živočišné produkty a silně omezit solení. Tento stav se může zlepšit zahájením standardního makrobiotického režimu, při kterém je možno používat o něco víc oleje, než je běžné.

**Michio KUSHI** v knize **MAKROBIOTIKA A PŘÍRODNÍ LÉČENÍ**

Dovíte se zde, jak si poradit s jednotlivými chorobami zažívacího, dýchacího, rozmnožovacího systému, chorobami krve či rakovinou a dalšími. Tabulku potravin jin a jang jsme otiskli v MEDIUM č. 6/2010, nebo ji najdete na [www.svetenergii.cz](http://www.svetenergii.cz). Knihu vydalo nakladatelství Pragma, [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)