



Sănătate pentru

Peste jumătate din populația globului suferă de boli oculare. În loc să îngroșăm cozile la cabinetele medicale, mai bine să învățăm să ne protejăm. Conexiunea dintre noi și lume se face în principal prin intermediul ochilor, peste trei sferturi dintre percepțiile și amintirile unei ființe umane fiind de natură vizuală.

De sănătatea ochilor depinde astfel întreaga noastră relație cu ceea ce se află în jurul nostru. Iar din păcate, foarte mulți dintre noi nu suntem conștienți de acest lucru și, mai mult, **nu știm ce pericole prezintă, pentru funcția extrem de delicată a vederii, stilul de viață modern.** Peste

jumătate din populația planetei a ajuns să aibă probleme oculare mai mult sau mai puțin grave, cauzate de **factorii nocivi** pe care-i întâlnim la tot pasul. Care sunt aceștia?

Privitul îndelungat la televizor sau în ecranul calculatoarelor, înlocuirea luminii naturale cu lumina electrică, alimentația deficitară, săracă în minerale și vitamine naturale, poluarea chimică, forțarea vederii în timpul efortului intelectual prelungit și lista ar putea continua.

Interesant și totodată îngrijorător este faptul că problemele oculare, cele mai multe dintre ele grave, **apar de la vârste tot mai fragede**, așa încât un procentaj tot mai mare de copii au nevoie de tratamente de specialitate. Din acest motiv, unii specialiști

și-au pus problema: oare nu este mai ușor să prevenim aceste deficiențe din timp și, eventual, să le tratăm pe cale naturală, decât să încercăm ulterior să găsim paleative sofisticate? **Remediile naturale care urmează constituie răspunsul la această întrebare.**

Palmingul

Este o metodă de tratament ocular descoperită de către **doctorul britanic William Bates**, absolut din întâmplare. Într-o zi, simțindu-se peste măsură de obosit și cu vederea încețoșată, și-a așezat **în mod reflex ambele palme deasupra ochilor.** A rămas astfel vreme de câteva minute, pentru a observa apoi cu surprindere că vederea i se clarificase brusc, durerea de