



Suché, pálicí oči/záněty očních spojivek (nebo „syndrom kancelářského oka“)

Stále více lidí trápí suché, pálicí nebo svědicí oči. Občas vše zachází tak daleko, že dotyční mají pocit, jako by pod očními víčky měli zrnko písku. Avšak odkud pochází? Suché oči mohou mít různé příčiny. Začít bych chtěla jedním velkým tématem: prací u monitoru.

Práce na počítači představuje nejčastější fyzikální příčinu suchých očí. Četnost mrknutí totiž klesá z přibližně pětadvaceti na pět až sedm mrknutí za vteřinu. S každým mžiknutím se po povrchu oka roznáší tenoučký slzný povlak, který ho udržuje vlhký. Slzný film má ještě další úkoly: čistí a dezinfikuje přední segment oka, a zabraňuje tak vniknutí bakterií a virů do oka.

Slzný povlak se rozděluje do tří složek: nejspodnější vrstvu tvoří takzvaný *mucin*. Stará se o to, aby povlak držel na rohovce. Na ní se nachází vodnatá vrstva, hlavní část slzného povlaku. Slzný film pak uzavírá olejnatý povlak, který brání rychlému odpařování tekutiny. Mžiknutí člověka neřídí sice reflexy, provádí se však nevědomky. Následkem nepřírozeně

strnulé pozice u počítače spojené se zvýšenou koncentrací se četnost mrknutí drasticky snižuje. Také vnitřní napětí a povrchnější dýchání, jež bývají následkem shrbené polohy vsedě stejně jako stres a tlak na výkon, se projevují na lidském těle tak, že redukuje mrkání na minimum. K rychlejšímu odpařování slzného povlaku navíc napomáhá suchý a prašný kancelářský vzduch.

Existují ale také další příčiny suchých očí. Složení slzného filmu se například mění i vlivem hormonů. Hormonální výkyvy nebo změny, jako kupříkladu následky užívání antikoncepce nebo těhotenství, mohou být rovněž příčinou suchých očí.

Slzný povlak ovlivňuje také pitný režim. Jestliže někdo pije příliš málo, oči mu vysychají, protože hlavní podíl slzného filmu – vodnatá vrstva – se zmenší a už nedokáže oko dostatečně zvlhčovat.

Další důležitý faktor představuje nošení kontaktních čoček. Lhostejno, zda nosíte tvrdé (tvarově stálé) nebo měkké kontaktní čočky; oboje odebírají očím vlhkost. Měkké kontaktní čočky ovšem potřebují vlhkosti výrazně více než čočky tvarově stálé. Tuto vlhkost odebírají ze slzného filmu, jež už potom oči nemají k dispozici dostatek.

Také mnozí starší lidé trpí na suché oči, protože mají narušenou olejnatou část slzného filmu. Slzný film se pak natrhává a oči začínají slzet, což bývá také (jinak, než by se dalo tušit) příznakem suchých očí.

K suchým očím často nevede jen jedna příčina a také zde se mohou v pozadí ukrývat energetická témata.

Možné příčiny suchých očí

- potlačený hněv/zloba
- nevyplakané slzy
- potlačený smutek

Téma hněvu

V animovaných kreslených filmech se rozzlobené postavy často znázorňují s červenýma očima nebo vystouplými žilami na očních bulvách. Zajímavým způsobem se zde skrývá mnoho pravdy. Za suchýma očima často hledíme velký hněv, většinou potlačovaný a nepřipuštný anebo neventilovaný. Projevuje se v podobě suchých, zarudlých či zanícených očí. Zánět je vždy akutním znamením vzteku a hněvu. Poněvadž slzný film má dezinfikační vlastnosti, při narušeném slzném filmu se suchýma očima se rohovka nebo oční spojivka zanítí rychleji. Pokud dojde k zánětu spojivek, je téma, které vedlo ke vzteku, aktuálně natolik přítomné, že hrozí, že explodujete. Zeptejte se tedy sebe – v případě, že to ještě nevíte – na KOHO (nebo na CO) nedokážete ve svém životě pohlédnout bez hněvu nebo co vás jinak dokáže rozzlobit! Zde se ukrývá klíč.

Nevyplakané slzy a potlačený smutek

Právě u starších lidí, jimž začínají suché oči slzet, je zřejmé, že zde vyrazily nevyplakané slzy. Není také divu, že se to tak často stává starším lidem. Vyrostli totiž ve společnosti, ve které se rodinná blízkost a láska neprojevovala tak, jak je tomu dnes. Slzy se často polykaly namísto toho, aby se vyplakaly. Přitom pláč má silně očišťující efekt, neboť jeho

prostřednictvím se zpracovávají emoce – projeví se a následně už člověka nezatěžují. Jako se bouře vybijí deštěm, hromy a blesky, prostřednictvím pláče se přetváří vnitřní napětí. Jestliže se po celý život potlačuje, není divu, že si nahromaděná zloba, hněv a smutek prorazí cestu v podobě slzících suchých očí (nebo také v podobě problémů s játry). Právě muži museli v dětství často poslouchat věty typu: „Chlapi přece nebrečí!“ Bohužel stále ještě žijeme ve společnosti, v níž bývají osoby, které přiznávají své emoce, považovány za trapné nebo slabé. Já sama jsem to dosti často zažívala, neboť nemohu a nechci své emoce potlačovat. V četných situacích jsem proto negativní vibrace proměňovala v pláč. Avšak od té doby, co jsem pracovala na svých tématech a s nimi, všechno jsem prožívala a nic nepotlačovala, jsem již tento způsob očisty nepotřebovala. Transformoval se totiž a adaptoval. Už jen velmi zřídka se vyskytnou události, které mne rozpláčou. Mohu vám pouze doporučit, abyste těmito fázemi procházeli a vědomě je prožívali. Nemusíte přitom sami sebe odsuzovat a cítit se špatně. Jděte prostě skrz – po každé bouři opět vysvitne slunce. Je naprosto normální, že život nepřináší pouze lásku, klid a harmonii – tak se nám to pouze často předhazovalo. Každý člověk ve svém životě prožívá dobrá a špatná období. Proto jsme sem na Zemi také přišli: abychom rostli a rozvíjeli se. Jak ví každá matka, nové se může narodit pouze tehdy, předchází-li bolestivý proces zrození. Bolest k němu patří vždycky. Představuje přírodní zákon, který by člověk pouze tuze rád obešel, ale nikdy se mu to nepodaří. A jestliže navíc bolest života potlačí a schová

za fasádu, nevyhnutelně to na tělesné úrovni povede k projevu v podobě nějaké nemoci. Projevil-li se však pocit již na fyzické úrovni, jeho transformace bude o to obtížnější.

Doporučení při suchých očích:

- mrkání
- mrkací cvičení
- vydatný příjem tekutin
- denně užívat jednu čajovou lžičku lněného oleje
- palmování
- zvýšení vlhkosti vzduchu v místnosti
- řešení energetických příčin
- nepotlačování žalu a starostí, hněvu a zloby, případně jejich „strávení“ prostřednictvím nějaké sportovní aktivity
- obklady očí z teplých sáčků s heřmánkovým čajem
- při očních zánětech pomáhá Schüsslerova sůl č. 4 D6

Oční kapky, umělé slzy a náhražky slz

Mnozí lidé při suchých očích sáhnou po očních kapkách. To nedoporučuji. Použití očních kapek je sice nejprve pocíťováno jako velmi příjemné, avšak nemění nic na chování – ba zcela naopak. Pokud své oči neustále uměle zvlhčujete, tíhnete k tomu, že mrkáte ještě méně. Jedná se o začarovaný kruh, jehož následkem si kapete ve stále kratších časových odstupech a tělo se už přirozeným způsobem nereguluje. Lépe učiníte, jestliže si budete dávat pozor,

abyste mrkali častěji, a opět tak navyšovali chybějící tekutinu. Olejnatou složku slzného filmu podpoříte prostřednictvím cíleného užívání vysoce kvalitního lněného oleje. V případě silně zarudlých a zanícených očí s uklidněním zanícené spojivky velmi dobře pomáhají teplé obklady z pytlíků s heřmánkovým čajem.

Mrkání

Velmi příjemným způsobem vám oči zvlhčí cvičení. Oči i strnulý pohled (vlivem soustředěné práce na monitoru) se uvolní. Mrkání představuje velmi jednoduché cvičení a lze ho využívat bez omezení. Časté mrkání může pomoci zarudlým a zaníceným očím k opětovnému návratu do normálu.



Návod na cvičení

- Zamrkejte několikrát velmi rychle za sebou.
- Pokud to zvládnete, cvičte nejprve s každým okem zvlášť.
- Nyní mrkejte oběma očima.
- Teď zavřete oči a představte si motýla. Pozorujte ho, jak velmi jemně pohybuje křídly.
- Nyní velmi pomalu šestkrát mrkněte a představujte si přitom onoho motýla. Pokuste se mrkat tak jemně jako mávnutím motýlího křídla.
- Otevřete oči a ještě jednou pomalu šestkrát mrkněte.
- Popsané cvičení opakujte nejdéle v půlhodinových odstupech.

Trénování pohyblivosti očí

Skrze strnulý a soustředěný pohled při práci na monitoru se neredukuje jen frekvence mrkání, takže oči stále více vysychají, nýbrž nadměrně se napínají také oční svaly, které se pak nedokážou tak hbitě pohybovat. Uchopte jednou rukou některý prst druhé ruky a třicet vteřin ho vši silou držte. Potom obě dlaně otevřete a vciťte se do ruky, kterou jste pevně tiskli prst – tato ruka nejde otevřít tak snadno jako druhá.

Totéž se děje s očními svaly při práci u počítače. Permanentně se při ní nenapínají jen vnitřní oční svaly, ale přepíná se též vnější oční muskulatura (jakož i svalstvo zad a šíje). Tato přetažení se z šesti vnějších svalů přenášejí na oční bulvu. Oční svaly jsou totiž velmi silné a oční bulva je proti nim jako koule o váze pouhých sedmi gramů a lze ji snadno deformovat. Jestliže se bulva ve své délce zdeformuje o pouhý jeden milimetr, vzniká ametropie o síle tří dioptrií!

Návod na cvičení

S následujícími cvičeními napjatou vnější oční muskulaturu hravě uvolníte. Prostě pozorujte následující obraz.

Vnímáte, že se obraz pohybuje? Pokud ano, je to velmi pozitivní znamení – vaše oči při pozorování tohoto obrazu provádějí mnoho drobných pohybů. Pokud naopak nevnímáte žádný nebo jen velmi lehký pohyb, značí to, že máte oční muskulaturu křečovitě staženou. Potom můžete trénovat s tímto obrázkem.

Putujte pohledem přes obraz. Čím více se vaše oči pohybují, tím rychleji se pohybuje také obraz.

Vyzkoušejte si to ještě jednou po delší fázi práce na počítači. Srovnajte své vnímání mezi uvolněným stavem a fází značného napětí.

