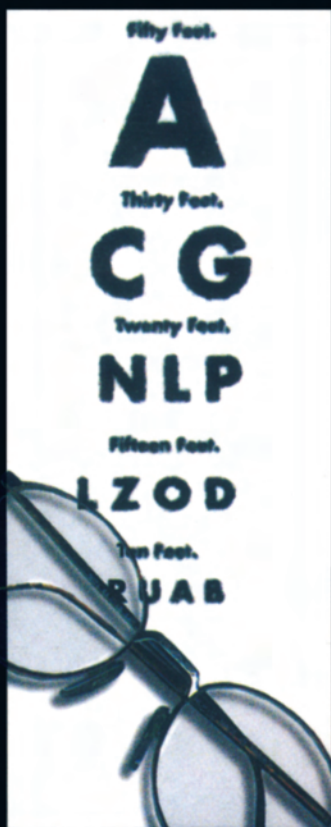


Harry Benjamin

# TÖKÉLETES LÁTÁS

szemüveg nélkül



1 MILLIÓ PÉLDÁNY  
VILÁGSZERTE

# Tartalom

A szerző első kiadáshoz írt előszava .....	5
Bevezetés .....	11
1. Hogyan működik a szem? .....	14
Hibás látás és a szem alkalmazkodása .....	17
2. Miért káros a szemüveg? .....	19
A szemüveg és a természetgyógyászati kezelés .....	21
3. A hibás látás okai .....	23
Agyonhajszoltság .....	23
Táplálkozás .....	25
4. A hibás látás kezelése .....	29
Mindent átfogó rendszer .....	30
A szem és a lazítás .....	31
5. Módszerek a lazítás elősegítésére .....	32
Tenyerezés .....	32
Lebegés .....	34
Pislogás .....	36
Napfény .....	37
Hideg víz .....	37
6. Látásjavítás .....	38
Memória és fantázia .....	38
Rögzített központi látás .....	39
Olvasás .....	40
7. Szemizom- és nyakgyakorlatok .....	42
Szemizom-gyakorlatok .....	42
Nyakgyakorlatok .....	45

---

8. Étrend .....	50
9. Hogyan kell végezni a kezelést? .....	54
Speciális esetek .....	55
10. A szembetegségek oka .....	62
A szürke hályog .....	63
11. A szürke hályog kezelése .....	65
12. Kötőhártya-gyulladás .....	70
13. Zöld hályog .....	73
14. Egyéb esetek .....	75
Szivárványhártya-gyulladás .....	75
Szaruhártya-gyulladás .....	77
A szaruhártya fekélye .....	77
Trachoma .....	78

## A szerző első kiadáshoz írt előszava

Mivel semmi sem hat olyan meggyőzően, mint a személyes tapasztalat, bizonyára érdekelni fogja ennek a kis könyvnek az olvasóit az alábbi rövid önéletrajzi vázlat, mely életem legnehezebb korszakáról szól.

Igyekszem tömören, kertelés nélkül elmondani, hogyan süllyedtem egyre mélyebbre a vakság sörét tengerében, és hogyan sikerült végül a további fejezetekben ismertetett módszerek segítségével megszabadulnom az örök sötétség rabságából.

Az a megcáfolhatatlan tény, hogy végül is sikerült legyőzni ezt a szörnyű betegséget, reményt ébreszthet azokban, akik különféle látászavarokkal küszködnek. Csodálatos eredményeket érhetnek el, ha alkalmazzák a szemet edző, forradalmian új módszereket.

Nem tudom megmondani, hogy rövidlátóként jöttem-e a világra vagy sem. Egy azonban biztos: az iskolában már az első napon észrevették, hogy csökkentlátó vagyok. Anyámnak azt tanácsolták, hogy vizsgálta meg a szememet.

*Szemüveg már ötéves korban*

Elvittek tehát a Westminster Szemklinikára, ahol a vizsgálat kimutatta, hogy nagyfokú rövidlátásban szenvedek. Ötévesen már tíz dioptriás szemüveget kellett viselnem.

Ettől kezdve rendszeresen jártam vizsgálatokat, hogy meg tudjam, változik-e a látásom. Két-három évenként egyre erő-

sebbre kellett kicseréltetnem a szemüvegemet. Úgyhogy tizen-négyszáz évemkoromban már tizen-négyszáz dioptriás szemüvegre volt szükségem.

Az összes időmet a tanulásnak kellett szentelnem, s igyekeztem, hogy ilyen erős szemüveggel is, látási gondokkal küszködve mindig el tudjam készíteni leckéimet. Az iskola elvégzése után hivatalnok lettem egy állami cégnél.

### *Válságban*

Tizenhét éves koromban válságba kerültem. Mindig arról ábrándoztam, hogy majd viszem valamire az életben, ha rengeteget tanulok. Aztán teljesen váratlanul, egyik napról a másikra bevérzett a bal szemem. Ugyanakkor az egészségi állapotom is megromlott, nagyon megdagadtak a nyaki nyirokmirigyeim, néhányat közülük a mandulákkal együtt el is távolítottak.

A kórházban megállapították, hogy a látásom még jobban elromlott, és egy fél évre minden munkától eltiltottak, tartózkodnom kellett a legkisebb megerőltetéstől is. Az új szemüveg már tizennyolc dioptriás volt, tehát négy dioptriával erősebb, mint az előző.

### *A vakság árnyékában*

Az első világháború alatt különböző hivatalokban dolgoztam. Akkor már 18 dioptriás szemüveget viseltem. 1918-ban egy szemspecialista a Harley Streetről azt tanácsolta, hagyjak fel ezzel az adminisztratív munkával, mert különben megvakulok.

Az ő javaslatára olyan elfoglaltság után néztem, amely nincs íróasztalhoz kötve. Sajnos nagyon kevés lehetőség kínálkozott.

Végül is a kereskedelmi ügynökség mutatkozott számomra a legmegfelelőbbnek. Azt azonban meg kell jegyezni, hogy ez a fajta munka a korábbi elképzeléseimben egyáltalán nem szerepelt, de hát a szükség törvényt bont.

### *A lehető legerősebb szemüveg*

Kezdeti próbálkozásaim ezen a pályán eleinte eredménytelennek bizonyultak, később azonban rám kacsintott a szerencse. Találtam egy olyan munkaadót, aki megértéssel és rokonszenvvel viseltetett irántam, még azt is megengedte, hogy közben filozófiai, pszichológiai, gazdaságpolitikai, valamint általános politikai tanulmányokat folytassak (bevallom, ez az utóbbi érdekelt engem a leginkább), mivel ügynöki tevékenységem mellett nem tudtam volna megoldani a továbbtanulást a hozzájárulása nélkül.

Ez alatt az idő alatt évenként jártam a szemorvosomhoz, aki nem titkolta előttem azt a sajnálatos tényt, miszerint a látásom – annak ellenére, hogy munkámat többnyire a szabadban végzem – egyre gyengébb lesz. Húszéves koromra ezt a szemüveget írta fel:

Jobb szemre: – 20 spherikus – 3 cylinderes 170°

Bal szemre: – 20,5 spherikus – 3 cylinderes 170°

### *Ennél erősebb szemüveg nem létezik*

Ugyanakkor egészen nyíltan kijelentette, hogy többet már nem tud értem tenni, és hogy az olvasást – ami a legfőbb örömförásom volt – teljesen abba kell hagynom. Ezenkívül gondosan kell ügyelnem arra, nehogy valami hirtelen fizikai megerőltetés következtében mindkét szememről leválják a retina.

Ez aztán a kellemes hír! Én azonban folytattam megszokott életmódomat; vidékre utazgattam, szállodákban laktam, és – hála munkaadóm megértésének – ügynökként jelentős sikereket értem el. A tudat azonban, hogy életem hátralévő részét teljesen vakon kell majd leélnem, megkeserítette napjaimat, vágyaim, törekvéseim egy csapásra szertefoszlottak.

*Az erős szemüveg sem használ*

Továbbra is jártam vizsgálatokra a Harley Streetre. A szemorvos azonban csak hitegetett Huszonnyolc éves koromra egyre biztosabban éreztem, hogy a szemem világát már csak egészen rövid ideig élvezhetem. Egyre gyorsabban romlott a látásom. Már alig tudtam olvasni vagy írni, jöllehet, a létező legerősebb szemüveget viseltem. Ha valamit alaposabban szemügyre akartam venni, rögtön erős fejfájás kezdett gyötörni. Valami hatásos segítségre lett volna szükségem. De vajon mire?

A specialista már lemondott rólam Ezt ő maga is bevallotta!

*És ekkor csoda történt!*

1926 márciusában elhatároztam: abba hagyom a munkámat – habár akkor ez volt a egyetlen kereseti forrásom – és vidékre költözöm.

És akkor csoda történt! Egyik barátom meglepett egy könyvvel, egy New York-i orvos, W. H. Bates művével, melynek címe: *Perfect Sight Without Glasses* (Tökéletes látás szemüveg nélkül). A barátom fivére kipróbálta a könyvben ismertetett Bates-módszert, aminek hatására látása nagymértékben javult. Legalábbis nekem így mesélték. Hazavittem a könyvet, és fivérem – mivel én akkoriban már egyáltalán nem tudtam olvasni – felolvasta nekem. Így ismertem meg Dr. Bates-nek mind a látászavarok okaival, mind azok gyógyításával kapcsolatos álláspontját.

*Kinek van igaza?*

Tapasztalataimból okulva állítom, hogy sem a Harley Street-i specialistának, sem a világot szemüvegekkel ellátó többi szem-specialistának nincs igaza.

Dr. Bates-nek van igaza!

A szemüveg nem alkalmas arra, hogy a látással kapcsolatos szemhibákat meggyógyítsa, inkább még tovább rontja a szem

állapotát. Amíg valaki szemüveget visel, nincs is lehetősége arra, hogy a normális látóképességét visszanyerje. Tehát sürgősen cselekedni kell: a szemüveget azonnal félre kell tenni, hogy a szem végre rendeltetésének megfelelően működhessen. Ebben a legfőbb akadály maga a szemüveg.

Tudomásomra jutott, hogy London nyugati negyedében él egy olyan szakorvos, aki a Bates-módszert alkalmazza. Felkerestem. Célom az volt, hogy kiderítsem: melyik a legeredményesebb módja annak, hogy visszanyerjem látásomat. Abba hagytam a munkámat, és – huszonhárom év után! – félretettem a szemüveget. Elkezdtem a szemet edző gyakorlatokat.

### *Javulás már néhány nap után!*

Képzeltetik, hogyan éreztem magam, amikor levettem a szemüveget! Alig láttam valamit, de néhány nap múlva a helyzet javulni kezdett. Sőt, nem sokkal később már különösebb nehézségek nélkül tudtam tájékozódni.

Természetesen akkoriban még nem tudtam olvasni, egy teljes év telt el, amíg sikerült erre a fokra eljutnom. Ezt az eredményt csak akkor értem el, amikor egy másik olyan szemorvossal kerültem kapcsolatba, aki szintén a Bates-módszert alkalmazta. Ez az orvos Wales-ben lakott.

### *Segít a természetgyógyászati diéta*

Miután találkoztam az említett fiatal szemorvossal, elhatároztam, hogy néhány hetet nála töltök Cardiff-ban, hogy az ő irányításával további haladást érjek el.

Elsősorban gyümölcsből, salátából álló természetgyógyászati diétát írt elő az étrendemben, aktívan kézbe vette a gondozásomat. Már néhány nap után kezdett a szemem javulni, és egy hét után már képes voltam néhány szót elolvasni. Három hét múlva, nagyon lassan, és még fájdalmaktól kísérve, de már el tudtam olvasni egy könyvet szemüveg nélkül.



Most, amikor e sorokat írom, már két és fél éve félretettem a szemüveget, és ismét egészen jól írok és olvasok. Távolba nem látok tökéletesen, de annyira azért igen, hogy kényelmesen és különösebb nehézség nélkül tájékozódjam közvetlen környezetemben. Egészségi állapotom sokat javult, fellépésem határozottá vált. Örömmel közölhetem, hogy – hála a barátomtól, és a Bates-módszert alkalmazó orvosoktól kapott segítségnek, tanácsnak – elkezdhettem praktizálni, mint természetgyógyász.

### *A természetes módszerek győzelme*

Mivel ezeket a természetgyógyászati módszereket az elméletben és a gyakorlatban is terjeszteni akartam, elvégeztem egy tanfolyamot, melyet a legismertebb londoni természetgyógyász vezetett.

Azóta praktizálok, és természetes módszerekkel gyógyítom a látászavarban szenvedőket.

Mekkora a különbség a három évvel ezelőtti és a mai helyzetem között! Mekkora győzelme ez a természetes gyógyítási módszereknek!

London, 1929.

Harry Benjamin

## Bevezetés

A látászavarok manapság jobban terjednek, mint a világtörténelem bármely más korszakában. Ennek számos oka közül a legnyilvánvalóbb a mesterséges fények, főleg a villanyvilágítás megnövekedett mértékű használata, valamint a gyakori tévézés.

Szinte magától értetődik, hogy az elkövetkező években egyre inkább növekedni fog azok száma, akik látászavarokkal küszködnek. Az emberiség ugyanis ideje java részét olyan körülmények között tölti, ahol mesterséges fényre van szükség.

A problémát jelenleg szemüveggel próbálják megoldani. Ez a fajta mesterséges orvoslás azonban nem képes megfékezni az egyre növekedő, egészségünket fenyegető veszélyt. Tény, hogy a szemüveg csak egy segédeszköz, pótszer. Mindenki tisztában van azzal, hogy csak némileg tudja korrigálni a látászavarokat. Gyógyításra nem alkalmas.

Sokan egyetértenek azzal, hogy a szemüveg nem is nevezhető igazán segítségnek. Azonkívül állandóan fennáll annak a veszélye, hogy a szemüveg eltörik, és megsebzí viselőjét. Sokakat akadályoz a sportban vagy az olvasáshoz kötődő szellemi tevékenységek végzésében. Mégis jótéteménynek tartják a szemüveget, a civilizáció legnagyobb vívmányai között tartják számon, mint például a telefont vagy a távírást.

Ha belegondolunk abba, hogy szemüveg nélkül emberek milliói szinte létezni sem tudnának, érthető az irányában tanúsított megbecsülés. Egyre több ember kénytelen szemüveget használni. Ez azonban kizárólag azért van így, mert az emberek

azt hiszik, a hibás látás nem gyógyítható, és az egyetlen lehetséges segítség a szemüveg.

Ha a látászavarban szenvedők millióival sikerülne megértetni (s valójában ez ennek a könyvnek a célja), hogy a szemüvegviseléssel ők maguk állnak látásuk javulásának útjában, és ezzel csak rontják a szemüket, akkor talán fokozatosan gyengülne a „vizuális mankó” szükségességébe és annak hatásosságába vetett hit. Tudatosítani kell a szemüvegek viselőiben, hogy amit eddig a tudomány csodájának tartottak, az inkább csak akadályozza a gyógyulást.

Az évek során a civilizált társadalmakban megszokott és elfogadott gyakorlattá vált, hogy mindenféle látáshibát egyedül a szemüveg képes korrigálni. Ez azonban a téves hiten alapszik, mely szerint a látáshiba a szem tartós szer elváltozására vezethető vissza, amin egyéb módszerekkel nem lehet segíteni.

Hála a New York-i szemorvos, Dr. W. H. Bates kutatásainak, a közelmúltban új irányzat látott napvilágot a hibás látás okával és gyógyításával kapcsolatban. Kutatása több mint harminc évet vett igénybe. Ennek az új mozgalomnak a megalapítója egyértelműen bebizonyította: a hibás látás nem a szem állományának tartós és állandó megváltozására, hanem olyan funkcionális zavarokra vezethető vissza, melyek az esetek többségében egyszerű, természetes kezelési módszerekkel rendbehozhatók. Dr. Bates arra is rámutatott, hogy a szemüveg viselése kifejezetten káros.

A látáshibák kezelésénél kialakult gyakorlatban manapság két irányzat áll egymással szemben:

- az egyik irányzat követői ragaszkodnak a régi módszerekhez, és a hibás látást gyógyíthatatlannak vagy csak ritkán javíthatónak tekintik;
- a másik irányzat képviselői ezzel ellentétben elismerik, hogy a látáshibák számos olyan okra vezethetők vissza, melyek közül a legtöbbet meg lehet szüntetni, és a hibás látás természetes és egyszerű módszerek alkalmazásával gyógyítható.

Dr. Bates rendszeresen vizsgálta New Yorkban az iskoláskorba lépő gyermekek szemét. Az általa kidolgozott szemkezelés Bates-módszer néven lett közismert. Számptalan kísérlettel és előadással rámutatott arra, hogy a legtöbb eddigi általánosan elfogadott nézet, mely a hibás látás természetével s annak elemzésével foglalkozik, csupán ámitás. Véleményét azzal bizonyította, hogy betegek ezreit, akiket a legnagyobb szemspecialisták gyógyíthatatlannak tartottak, ismét normális látáshoz segítette.

A Bates-módszert napjainkban már jó néhány országban nagy sikerrel alkalmazzák, annak ellenére, hogy Dr. Bates munkáját szemész kollégái semmibe vették, őt magát pedig folyamatosan zaklatták, pusztán azért, mert szembeszállt a konzervatív teóriákkal. Az orvosi körökből kiközösítetten halt meg néhány évvel azután, hogy a fentebb említett könyvének első kiadása napvilágot látott. Így kevés a valószínűsége annak, hogy Dr. Bates korszakalkotó felfedezései a normális közlési csatornákon keresztül jutnak el a nyilvánossághoz.

Ezért olyan emberre van szükség, akik hozzám hasonlóan rengeteget köszönhetnek ennek a módszernek, és akik a lehetőségeikhez mérten világszerte terjesztik. Abban a reményben írom ezt a könyvet, hogy ezáltal ez a zseniális módszer eljut azokhoz, akik látászavarokban szenvednek. Azok, akik elolvassák ezt a könyvet, s a leírtak alapján elvégzik a gyakorlatokat, lehetőséget kapnak arra, hogy a szemüveget örökre eldobják és visszaszerezzék normális látásukat. Hiszen a tökéletes látás minden ember vele született joga!

## 1.

# Hogyan működik a szem?

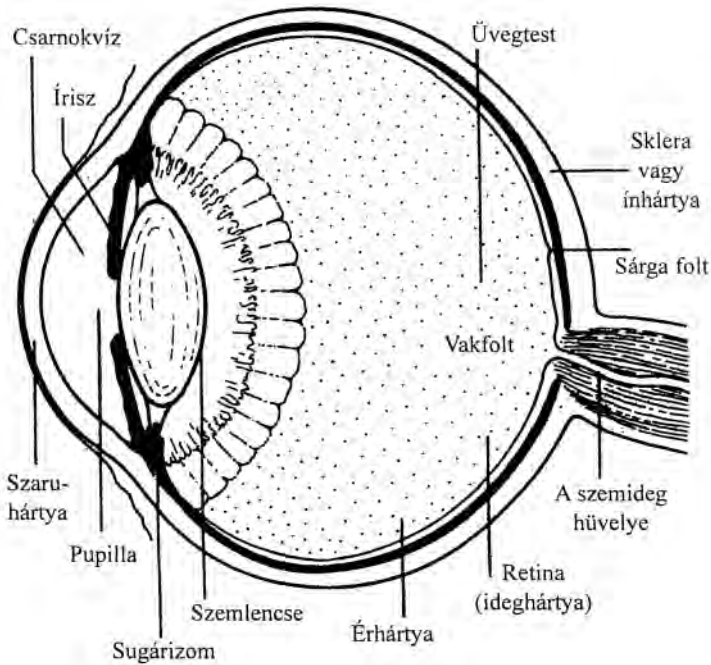
Annak érdekében, hogy a régi és az új iskola gondolkodásmódja közötti különbséget érzékelhessük, elkerülhetetlen, hogy a szem anatómiájáról és fiziológiájáról némi ismertetést adjunk. A két egymással szemben álló irányzat fő ellentéte az alkalmazkodás jelenségének ellentétes értelmezésén alapszik. A szaknyelv *akkomodáció*nak vagy alkalmazkodásnak nevezi a szem élesen látó képességét közel lévő tárgyról egy távolabbi tárgyra, és fordítva. Ezért lényeges a most következő rövid vázlat a szem felépítéséről és működéséről:

A szem, pontosabban a szemgolyó egy majdnem gömb alakú szerv, melynek átmérője körülbelül két és fél centiméter. Három rétegből áll:

1. az ínhártya, ez a külső réteg
2. az érhártya, ez a középső réteg
3. a retina vagy recehártya (ideghártya), ez a belső réteg.

Az ínhártya fehér és opálszerű, kivéve a középső részét, ami átlátszó. Ezt szaruhártyának (kornea) nevezik. A fény a pupillán (szembogáron) keresztül kerül a szembe.

Az érhártya vérederet tartalmaz, melyek a szem vérellátását biztosítják. Az íriszt szivárványhártyának nevezik, melynek közepén van a pupilla. Közvetlenül az írisz mögött helyezkedik el a szemlencse (kristálylencse), mely a pupillán keresztül összegyűjti, majd fókusszerűen rávetíti a retinára a fényt. A szem-



1. ábra

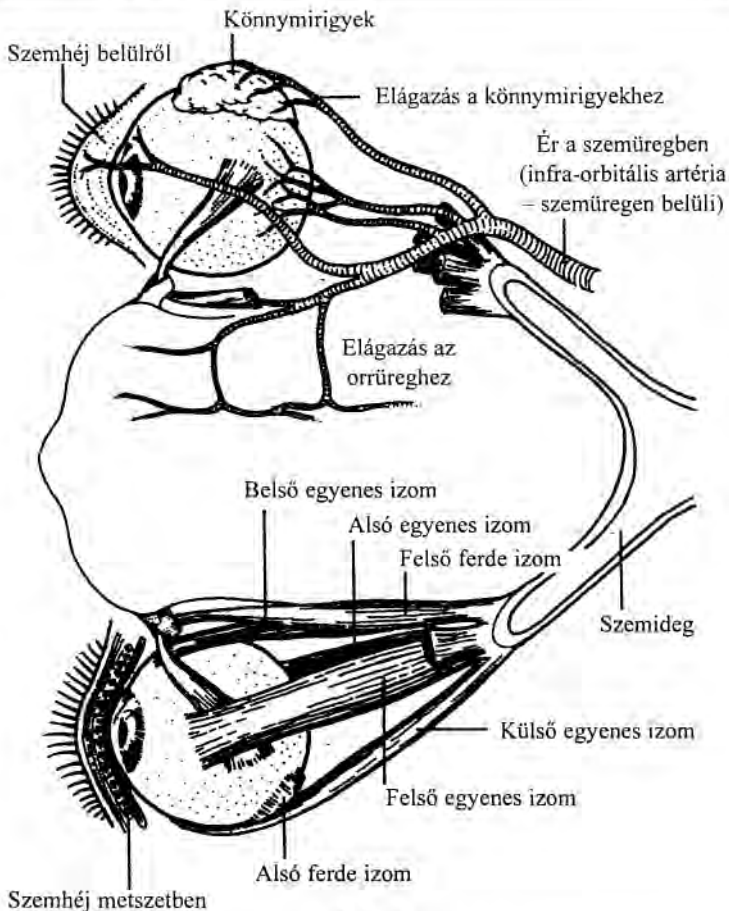
Az emberi szem keresztmetszete

lencse körül találjuk a sugárizmot. Ez az izom szalaggal kapcsolódik a szemlencséhez, így irányítani tudja a szemlencse domborúságát.

A retina a szem hátsó részén helyezkedik el; rendkívül vékony és érzékeny, erre vetítődik ki a külvilág tárgyainak képe. (Ha a retina elpusztul, a látás lehetetlenné válik.)

Ha az ember elfogadja ezeket a tényeket, könnyen megértheti a látás folyamatát, melynek lényegét az alábbiakban foglalom össze.

A fénysugarak áthaladnak a szaruhártyán, a külső sugarakat a pupilla elvágja, és csak a fennmaradó központi sugarak jutnak ténylegesen a szem belsejébe. Ezek a sugarak aztán átha-



2. ábra

A szemgolyó metszete, mely az izmokat és az ereket mutatja

ladnak a szemlencsén, ami – hála konvex alakjának – összegyűjti és összpontosítja a retinán a sugarakat, és ennek eredményeképpen egy fordított kép formálódik. Ezt a képet a látóideg továbbítja az agy látóközpontja felé, ahol megszületik az eredmény: a látás.

Ha a fent leírt folyamat bármely részleténél zavaró tényező lép fel, a látásban zavarok keletkeznek.

## Hibás látás és a szem alkalmazkodása

Ha a szem egy távolban lévő tárgyat figyel, akkor a szemlencse és a retina közötti távolság kisebb, mint normális állapotában, viszont a normálisnál nagyobbá válik, ha a figyelt tárgy a szemhez közel kerül.

A szemlencse tágulása, illetve összehúzódása a szemlencsét működtető sugárizom tevékenységének következtében jön létre.

Ennek a nézetnek megfelelően a szemnek nem változik meg a formája, csupán a szemlencse formálódik.

Dr. Bates kísérletei minden kétséget kizáróan bizonyították, hogy az akkomodáció (alkalmazkodás) ideje alatt változik a szem alakja, mégpedig azoknak a külső szemizmoknak a tevékenysége következtében, amelyek képesek a szemet különféle irányba mozgatni: felfelé, lefelé, balra és jobbra stb. Bates szerint amikor szemünk egy távolban lévő tárgyat figyel, ezek az izmok mozgatják a szem hátsó részét a szemlencse irányában, a szóban forgó izmok bizonyos részének az összehúzódásával. Ezáltal változik a szem alakja, rövidebb vagy hosszabb lesz, attól függően, hogy a megpillantott tárgy a közelben van-e. Ez pont olyan, mint amikor a fényképezőgépnél a távolságot állítjuk be.

Ha megértjük, hogy a rövidlátás olyan állapotot jelent, melynél a szemgolyó megnyúlik, a távollátás, valamint az öregkori szemgyengeség pedig olyan állapot, ahol a szemgolyó hossz tengelye (vagyis a szemlencse és a retina közötti távolság) összeszűkül, akkor világossá válik az is, hogy Dr. Bates álláspontja szerint mindhárom esetben a látáshiba a külső szemizmok hibás működésének következményei, amelyek tökéletlen akkomodációra vezethetők vissza. A rövidlátás esetében a szem olyan helyzetben rögzül, amely a távoli tárgyak látását megnehezíti, míg a távollátásnál és a presbyopiánál (öregkori szemgyengeség) olyanban, mely a közeli tárgyak pontos észlelését megnehezíti.

Röviden összefoglalva. Dr. Bates a következő konklúzióra jutott: A rossz látás minden esetben a megnehezedett alkalmazko-



dókészség eredménye, ami hatást gyakorol a külső szemizmokra, és szükségessé teszi a szemgolyó alakjának megváltozását.

Ez tehát a Bates-rendszer alapelve. A módszerek használata segítségével kell a szemizmok feszülését leküzdeni, és az összes látáshibás állapotot kiküszöbölni!

A *Perfect Sight Without Glasses* (Tökéletes látás szemüveg nélkül) című könyvében Dr. Bates elmélete bizonyítására részletes beszámolót ad a kísérleteiről. Meggyőződéssel száll szembe a régi irányzattal. Eredményei új reménnyel tölthetik el és felbátoríthatják a látászavarban szenvedőket, akik az Egyesült Államokban és Nagy Britanniában bizonyítottan elért csodálatos eredmények példájából erőt merítve alkalmazzák a Bates-módszert.