

Näön heikkenemisen tärkein syy on STRESSI

Stressi on juurisyy lähes kaikille silmien ja näkökyvyn haasteille. Stressaantuneena toimimme ja teemme päätöksiä eri tavalla kuin rentoutuneita ja rauhantilassa. Olemme kokonaisuudessaan jännittyneempiä, hengitämme pinnallisesti, suoritamme ja taistelemme selviytyäksemme arjessamme. *Tietoisen tai tiedostamattoman stressin vaikutuksesta tuijotamme ja selaamme usein pidempään ruutuja, liikumme ja ulkoilemme vähemmän ja syömme epäterveellisemmin.*

Haitallisessa stressissä sympaattinen hermosto aktivoituu - sen suoraan silmiin vaikuttavia fyysisiä merkkejä ovat mm. laajentuneet pupillit, jotka voi aiheuttaa valoherkkyyttä sekä putkinäkö, jolloin ääreisnäkö katoaa ja silmien alueen jännitykset lisääntyvät.

Krooninen stressi luo jännityksiä päähän, niskaan ja hartioihin. Tämä heikentää verenkiertoa ja hapetusta ja voi saada aikaan päänsärkyjä ja migreenejä, jotka johtavat sumentuneeseen näköön.

**" Täydellinen näkö
on mahdollinen vain rentona"**

-Silmälääkäri William Bates

Rauhantilassa ollessamme koemme yhteyttä, luottamusta kykyihimme ja siihen, että asiat sujuvat. Silmät liikkuvat vapaasti ja rennosti. Meidän on helppoa tarkentaa lähelle ja kauas sekä nähdä laaja kuva. Hyvinvoivat toimivat silmät "voitelevat" itse itsensä ja tuntuvat hyvälle päässä.

Kuinka rentouttaa silmiä ja parantaa näköä arjessa?

1. Hengitä syvään. Rauhalliset syvät hengitykset rentouttavat kehoa ja mieltä laskien stressitasoja. - Jos huomaat olevasi kiireinen tai jännittynyt ota pari rauhallista syvää välihengitystä.
2. Rentouta hartiat ja "pehmennä" silmien alue. Usein.
3. Muista räpsytellä! Ota 10 räpäytyksen kuuri, jos huomaat silmien jähmettyneen tai tuijottavasi.
4. Anna silmien liikkua vaivattomasti ja jatkuvasti - silmät on luotu liikkumaan! Tarkenna lähelle - kauas. Vältä tuijottamista ja anna silmien olla eloiset.
5. Käytä laseja vain, kun tarvitset niitä!
6. Huuhtelee suljetut silmät aamuisin kylmällä vedellä.
7. Virkistä väsyneitä silmiä pitämällä päätä alaspäin (niska mahdollisimman rentona) - räpsyttele ja liikuttelee silmiä samalla.
8. Ulkoile luonnon valossa päivittäin (ja ainakin hetki) paljain silmin ilman silmälaseja. Silmät ovat valoelimet! Aurinkolasit käyttöön vain erityistilanteissa häikäisyltä suojaamaan.
9. Rentouta kämmentäen. Hankaa kämmeniä yhteen. Peitä suljetut silmät kuppimaisilla kämmenillä. Nauti silmien eteen avautuvasta pimeydestä. Rentoudu, aisti silmiä ja tutustu niihin uteliaan myötätuntoisena.

**"RAKKAUS ON PELOSTA VAPAUTUMISTA,
NÄKEMINEN KATSOMISTA RAKKAUDELLA."**