

## A látáskárosodás okai

Az éles látás mindannyiunk számára természetes mindaddig, amíg rá nem döbbenünk, hogy szemünk egyre gyakrabban könnyezik, fáradt és a tárgyak körvonalai, amelyeket eddig élesen láttunk, elmosódnak.

A munkánkat és mindennapi életünket megkönnyítő elektronikus készülékek előnye mellett észre sem vesszük, hogy használatukkal terheljük szervezetünket, főképp látásunkat.

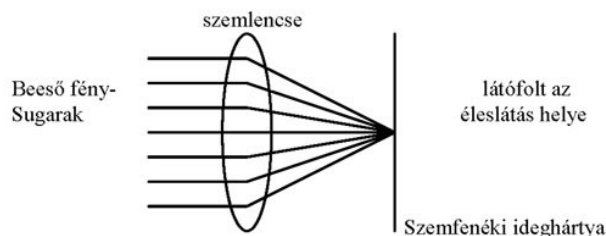
A romló látás – eltekintve az örökletes vagy szerzett szervi elváltozásoktól – jellemzően civilizációs betegség. A lelki kimerültség, stressz, a szem eröltetése, elégtelen mennyiségű pihenés és alvás ugyancsak hozzájárulnak az eredetileg jó látás minőségének és élességének romlásához.

Az információk összességének akár 80%-át agyunk a látás útján nyeri. Ezért jelentőségét csak akkor kezdjük felismerni, amikor már érzékeljük romlását.

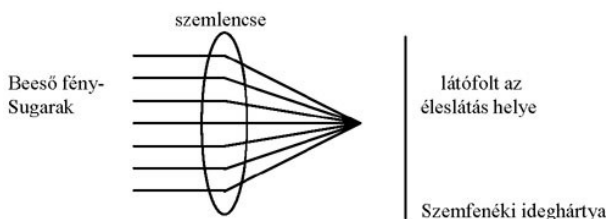
### Hogyan segít a szemizom-torna?

A szem rendkívül összetett szerv. A szemet elérő fénysugarak nagy sebességgel haladnak át a szaruhártyán, a szemlencse domborulatán megtörve tovább jutnak az üvegtesten át, és a szemfenék ideghártyájánál elérik a látásfoltot, innét az agy látócentrumába kerülve az információk éles képként válnak láthatóvá.

1. ábra: Egészséges látás

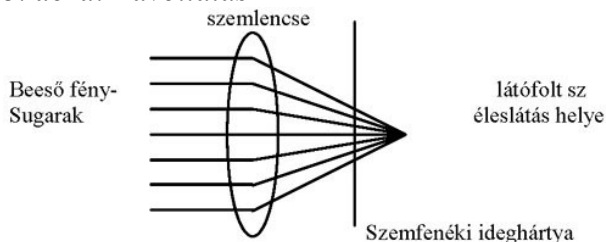


2. ábra: Rövidlátás



A rövidlátó személy nem képes tisztán látni a távoli tárgyakat, mivel a fénysugarak a látópont előtt fókuszálódva érik el az éleslátás helyét.

3. ábra: Távollátás



A távollátó személy nem képes tisztán látni a közeli tárgyakat, mivel a látópont mögött összegyűlt fénysugarak, "túlfutnak" az éleslátás helyén.

Ahhoz, hogy pontosan lássuk, ami a szemünk előtt van, végig kell pásztáznunk a teljes képet. Ez a szemgolyók ide-oda mozgatásával, kicsi ugrásokkal történik, így mindig a kép más-más pontjáról irányulnak az információt hordozó fénysugarak a szembe.

Normális körülmények között az ide-oda ugráló szemmozgást 50-szer tesszük meg másodpercenként. A látás élessége nagyban függ az ugrások gyorsaságától.

Ha a szem látószögébe új tárgy kerül, az agy a szem fókuszát előre és hátra mozgatja mindaddig, amíg az optimális élességet megtalálja. Ha ez nem sikerül, a szemizmok a kiindulási helyzetben maradnak, ezáltal homályos látás lép fel. Az esetek többségében ezt az ellustult szemizmok okozzák.

A szemeknek fokozott mértékben szükségük van tornára, az ellazulás-feszülés ritmikus váltakozására. A látásromlás korrigálására a legelterjedtebb módszer a klasszikus szemüveg lencse, amely az egyébként is lusta szemizom helyett fókuszálja a szemet.

A 20. század elején Dr. Bates amerikai orvos bebizonyította, hogy a szem normális működése visszaállítható. Ennek elérésére több világszerte ismert szemtréninget ajánlanak a szakemberek (Koplakov-módszer, Schneider-módszer, szemjóga), amelyek azonban időhiány, türelmetlenség és kellő akarat nélkül csupán kevés embernél hatékonyak.

A VISION FIX (dioptria nélküli) rácsos szemüveg biztosítja a szemeknek a szükséges tornát mindennapi tevékenységek végzése közben is. **A szemtréner serkenti a szemizmok működését, javítja a látás élességét, megszünteti a szemfáradtságot és fájdalmaikat.**

A szemtréner apró lyukai folyamatos apró mozgásokra kényszerítik a szemet, ezáltal erősítik a szemizmokat. A szemizmok folyamatosan dolgoznak, fokozatosan erősödnek, ezáltal javul a látás.

Használatát az alábbi látásproblémák esetén javasoljuk:

- rövidlátás,
- távollátás,
- tompalátás,
- asztigmatizmus,
- korral járó látásromlás (presbyopia),
- a szem megerőltetéséből adódó fejfájás esetén,
- látásromlás megelőzésére.

### Helyes használat

A szemtrénert az első napokban naponta 10-15 percig ajánlott viselni. Ez az időtartam fokozatosan növelhető, napi 5 perccel. A szemnek eleinte fokozatosan hozzá kell szoknia az eddig ismeretlen gyakorlatokhoz.

A szemizmok teljes körű átmozgatása érdekében javasolt a szemtrénert mindennapi

tevékenységek közben (tv nézés, olvasás, számítógépes munka), valamint távolba nézéshez is használni (szabadtéren).

A szemüveg rácsain keresztül mindössze a fény egyharmada jut át, ezért olvasáskor erősebb fényre van szükség.

### FIGYELMEZTETÉS:

- a szemtrénerral egyidejűleg nem viselhető szemüveg, sem kontaktlencse,
- nem szabad viselni gépjárművezetés közben, mivel csökkenti a periférikus látást,
- a szemtrénert mindig tartsa tisztán, a lyukak felületét szabadon (nem lehet eltömődve piszokkal)

A szemtréner nem alkalmas:

- cukorbetegség következtében kialakult szembetegségekre,
- magas vérnyomás következtében kialakult szembetegségekre,
- szürke- és zöldhályog kezelésére.

Ha a kívánt mértékű látásjavulást elérte, a szemtréner használatát ne hagyja abba. Heti 1-2 alkalommal ismételje meg, mivel a látás romlása újra elkezdődhet.

További információkról, felhasználói és orvosi tapasztalatokról, az elérhető szín- és modellválasztékról a következő oldalon olvashat, ugyanitt meg is vásárolhatja a szemüvegeket: [www.fabulo.hu](http://www.fabulo.hu)

### VISION FIX Original szemtréner



### VISION FIX Sport szemtréner



### VISION FIX Elegant szemtréner



### iM3 s.r.o.

Kistejed u. 515/8 (Malotejedská u.),  
929 01 Dunaszerdahely (Dunajská Streda), Szlovákia

Web: [www.fabulo.hu](http://www.fabulo.hu)

Email: [info@fabulo.hu](mailto:info@fabulo.hu)

Tel.: 0670 282 6028