

Se klart utan ansträngning med  
**Ögontränaaren**

Veda Lila

# Inga glasögon

## Det naturliga alternativet

### Vad händer utan ögontränaren

I ett försvagat öga fokuseras inte alla ljusstrålar som kommer in i ögat på samma plats på näthinnan. Till exempel strålarna a, b, f och g kräver starkare fokus av linsen för att träffa samma plan som strålarna c, d och e, vilka finns i centrum. Strålarna c, d och e är alltid i fokus, oavsett ögats kondition och åstadkommer en klar bild på näthinnan. Denna klara bild störs av en suddig bild, som kallas "suddcirkeln", vilken formas av strålarna a, b, f och g.

### Avslappning med ögontränaren

När "hål-linsen" används, tillåts bara strålarna c, d och e att forma en bild på näthinnan och det finns ingen "suddcirkel" som stör den klara bilden. Ljusknippet är också mycket smalare än vanligt. Följaktligen bildas då på näthinnan med "hål-linsen" många fokuserade bilder och formar en tydlig och klar bild. Alltså behövs ingen ansträngning i ögonmuskeln, eftersom de enda strålar som kommer in i ögat redan är fokuserade. Härav följer den konsekvent dramatiska och avslappnande effekten.

### Ögontränaren och starr

Starr är små föroreningar i ögats lins. Om en ljusstråle till exempel stråle b, träffar föroreningen sprids den i många strålar som kan störa de andra strålarna eller göra de andra strålarnas bilder suddiga. Ögontränaren tillåter endast att ett urval av fokuserade strålar når fram till näthinnan. Beroende av arten och läget av grumset i ögat kan ögontränaren åstadkomma en klarare bild än vad som är möjligt med konventionella linser.

***"Det bästa resultatet får du genom att regelbundet använda ett träningsprogram för ögonen."***

### Ge ögat tid

Ge ditt öga tid att inrätta sig efter hålens effekt. Det kan verka distraherande i början, men efter bara några minuter slutar hjärnan att märka platsen mellan hålen och observerar hellre det som syns genom hålen. När du sätter på dig ögontränaren ser du klarare på alla avstånd med detsamma. De små hålen i materialet ger så gott som oändligt skärpedjup, som en liten bländaröppning i kameran.

### Bilkörning och solglasögon

Det är inte tillåtet att använda ögontränaren medan man framför något fordon. Ögontränaren kan inte användas som solglasögon.

### Användning av ögontränaren

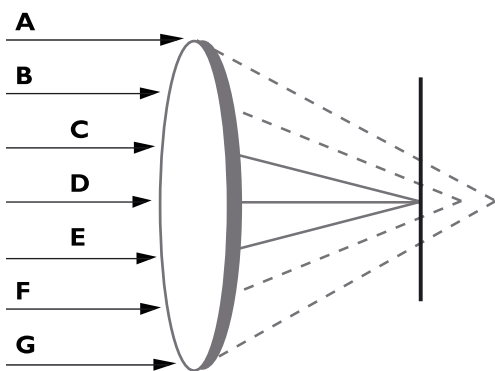
Du använder lättast ögontränaren när du läser eller ser på TV. Se till att du har bra belysning när du läser. När man ser genom ögontränaren mister man en del av ljuset. Ögontränaren är också utmärkt när man arbetar vid sin dator. Skärmarna tröttnar och stressar ögonen. Ögontränaren hjälper dina ögon att slappna av.

Det tar ett litet tag innan man vant sig vid användningen. Men inom kort upptäcker ögonen att de kan fokusera genom dessa små hål. Det är därför TV-tittande är idealiskt, du glömmer snabbt att du bär dem. Man kan använda dem några timmar per dag eller så ofta det är möjligt. Använd dem aldrig när du behöver kunna se åt sidorna. Se till att de alltid är rena. Det är viktigt att kunna se genom alla hålen.

### Ögontränaren kan användas vid:

- Kortsynthet
- Långsynthet
- Skelning
- Starr
- Astigmatism
- Överansträngning
- Åldersförändringar
- Dubbelseende
- Tränar ögonen att åter se klart
- Minskar behovet av glasögon
- Ypperliga vid dataskärm
- Hjälper till att stanna utvecklingen av över- och närsynthet
- Endast 15-20 minuter dagligen

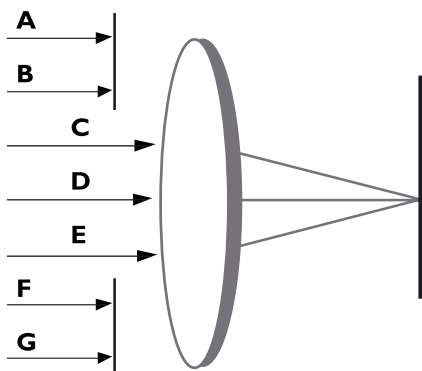
Incoming rays from image



The outer rays A, B and G are blurred on the retina – and form what is known as a blur circle

The central rays C, D and E are always in focus on the retina

Incoming rays from image



The blur circle because the out of focus rays are prevented from entering the eye

The central rays C, D and E are always in focus on the retina

Redan 1850 fick tyska ögonspecialister hjälp av denna uppfinning. Kineserna har känt till den mycket längre tid.

### **Övningar**

**Du kommer att märka att när du ser genom ögontränaren, ser du fyra trianglar, en i varje hörn av den svarta hålskivan. Följ dessa enkla övningar så fort du har lite tid över.**

**Övning 1:** Låt blicken gå runt från triangel till triangel medsols, tio gånger eller mer. Upprepa sedan övningen motsols.

**Övning 2:** Flytta blicken från sida till sida mellan trianglarna, tio gånger eller mer. Detta stimulerar Rapid Eye Movement.

**Övning 3:** Ta en tidning eller en bok, håll den på armlängds avstånd och välj ett ord. Koncentrera dig på detta ord och för armarna mot ögonen så nära du kan för att behålla fokus. För sedan ut armarna igen medan du koncentrerar dig på samma ord. Upprepa detta tio gånger eller mer.

**För oss är våra kunder mycket viktiga. Vi skulle uppskatta om du ringer eller skriver och berättar om dina erfarenheter, goda eller dåliga.**

Ayur-Vedisk Butik, Behandling, Konsultation, Kurser och Postorder

Veda Lila – Hälsocenter, Barnhusgatan 1, 111 23 Stockholm  
Tel: 08-21 53 30, Fax: 08-22 62 50, E-post: [info@vedalila.se](mailto:info@vedalila.se)

Öppettider  
Mån–Fre 11.00–18.00  
Lör 11.00–14.00

[www.vedalila.se](http://www.vedalila.se)  
copyright©Veda Lila AB 1998

**Veda Lila**