

# KATARAKTA

Napisao Milka Orlić

---

Sočivo oka ima kristalno prozračnu strukturu, smešteno je direktno iza zenice i njegova uloga se sastoji u tome da pomaže u fokusiranju lika na mrežnjači.

U ranom uzrastu sočivo je mekano i njegov oblik se lako menja prilikom skupljanja i opuštanja mišića, koji su pričvršćeni za njega, što omogućuje da se jasno vide bliski i udaljeni predmeti. Međutim, sa godinama sočivo postaje sve tvrđe i sposobnost da se vide predmeti izbliza - opada.

Osim toga, u providnom sočivu nastaju posebna zamućenja, koje su nalik na oštećenja koja srećemo kod dragulja. Ovakvo zamućenje ili katarakta je neprozirno i izaziva slabljenje vida. Ukoliko se na njih ne obrati pažnja, čitavo sočivo će postati neprozirno i oko neće biti u stanju da vidi.

Jedno od zaista čudesnih dostignuća medicine sastoji se u tome da su očni hirurzi naučili da uklanjaju oštećeno sočivo i zamenjuju ga veštačkim sočivom, zahvaljujući čemu se vid ponovo uspostavlja.

Kod progresivnog oblika katarakte takva operacija je najefikasnije sredstvo lečenja.

Neke supstance sprečavaju nastanak ove bolesti, ili usporavaju njen razvoj.

Medicinska istraživanja su utvrdila da su ljudi koji unose malo vitamina C u većoj meri podložni razvoju katarakte. Ova činjenica se ne odnosi na ulogu vitamina C kao antioksidansa.

Čak i u slučaju nastanka katarakte, vitamin C usporava ili zaustavlja njen razvoj i poboljšava vid prilikom unosa 500 mg vitamina jedanput dnevno. Nakon nekoliko dana je potrebno povećati dozu do 1 g vitamina jedanput dnevno. Zatim uzimajte ovu dozu dva puta na dan.

Nakon što ste postigli takav nivo dnevnog unosa (2 g), počnite da povećavate doze i zaustavite se na dnevnoj dozi od 4 g.

Vitamin E je drugi jak antioksidans, koji takođe igra važnu ulogu u zaštiti sočiva od katarakte. Počnite sa dozom od 100 ME i nastavite unos tokom nedelju dana. Budući da kod nekih ljudi vitamin A povećava krvni pritisak, proverite svoj pritisak pre nego što pređete na veću dozu. Ukoliko se on nije povećao više od 140/90, povećajte svakodnevni unos na 200, a zatim na 400 ME vitamina E.

Selen je mikroelement koji je neophodan organizmu za sintezu sopstvenog moćnog dezaktivatora slobodnih radikala, glutation-peroksidaze, koja štiti sočivo od uzrasnih promena. Ukoliko uzimate manju dozu selena, možete smanjiti unos vitamina E. To je naročito važno za ljude koji pate od povišenog pritiska i nemaju mogućnost da uzimaju veće količine vitamina E.

Beta-karoten, prethodnik vitamina A, takođe štiti oči od oksidacionih procesa i uzrasnih promena. Pošto je beta-karoten daleko manje toksičan u odnosu na vitamin A, nuspojave su manje verovatne. Prvo povećajte unos prehrambenih namirnica sa visokim sadržajem beta-karotena, kao što su: narandžasto, žuto i tamnozeleno povrće. Često ljudi, kod kojih rano nastaje katarakta, pate takođe od deficita riboflavina (vitamina B<sub>2</sub>).

Deficit cinka, neophodnog za normalno usvajanje glukoze u ćelijama sočiva, doprinosi nastanku

katarakte kod zamorčića (uključujući ribe), kao i kod čoveka.

Unos cinka posebno je značajan za starije ljude, koji često pate od nedostatka ovog mikroelementa i katarakte. Jelovnik, bogat prostim šećerima, može doprineti razvoju katarakte. Treba smanjiti ili čak prestati sa unosom saharoze i ksiloze. Potrebne šećere treba uglavnom unositi putem svežeg voća i mlečnih proizvoda, pri čemu ukupna količina šećera treba da bude ograničena na 30-50 % svih unetih ugljenih hidrata.

Mlečni proizvodi, kako je gore navedeno, kao i prost šećer, koji je zastupljen u mleku – laktoza, mogu doprineti nastanku katarakte, naročito kod ljudi sa urođenim poremećajem razmene laktoze i njene „sestre“ galaktoze.

U poslednje vreme se pojavio novi biokorektor sa visokom biološkom aktivnošću kao prirodna zamena šećera – ekstrakt stevije. Domovina stevije je Južna Amerika (Brazil, Paragvaj). Korisne osobine ove biljke omogućuju steviozidi (diterpenski glikozidi), koji se nalaze u njenim listovima i po svojoj strukturi su fitosteroidi, poboljšavaju energetske razmene organizma, normalizuju funkcije enzimskih sistema unutar organizma, koji učestvuju u upravljanju procesa razmene kiseonika. Jedna kap ekstrakta stevije odgovara jednoj čajnoj kašičici šećera. Za razliku od šećera, ona ne sadrži ugljene hidrate i praktično je bez kalorija, što doprinosi normalizaciji metabolizma, nivoa glukoze u krvi i smanjenju potrebe za insulinom. Ona je efektivna kod: šećerne bolesti, ateroskleroze, hipertenzije, stenokardije, IBS, gojaznosti, oboljenja organa za varenje, katarakte, imunodeficitnih stanja, artritisa, sindroma hroničnog umora.

## BIOKOREKCIJA KATARAKTE

**Prva faza** – uspostavljanje poremećenog metabolizma i mikrocirkulacije krvnih sudova očne jabučice.

1. **„ČAJ ZA MRŠAVLJENJE“**: preliteri jednu kesicu čaja litrom vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 7-14 minuta. Uzimati po jednu čašu 4 puta dnevno.
2. **„BIOCINK“**: po 4 kapsule ujutru, 30 minuta pre jela, sa 250 ml čaja.
3. **„BIOKALCIJUM ZA POBOLJŠANJE RADA MOZGA“**: uzimati po 2 kapsule, sat i po nakon ručka, sa 250 ml vode.
4. **„ULJE OD JEGULJE“**: uzimati po 2 kapsule 2 puta dnevno 30 min pre jela, piti sa vodom.
5. **„HITZAN“**: po 3 kapsule uveče, 30 minuta pre obroka, piti sa najmanje 250 ml pročišćene vode.

**Predviđena doza za kuru: 1 mesec.**

**Druga faza** – održanje normalnog metabolizma u unutrašnjoj sredini oka i sočivu.

6. **„BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE - TABLETE“**: uzimati pre jela, rastvarajući u ustima po 2 tablete 2 puta dnevno. Popiti sa 1/2-1 čašom mlake vode.

## KATARAKTA

Napisao Milka Orlić

---

7. „**HOLIKAN**“: po 2 kapsule ujutru 30 min pre doručka, popiti sa 250 ml pročišćene vode.
  
8. „**VEJKAN**“: po 1 kapsulu u popodnevnim satima, 1-1,5 nakon ručka, popiti sa 250 ml pročišćene vode.

**Predviđena doza za kuru: 1 mesec.**

Trajanje osnovnog programa korekcije: 2 meseca.

U toku godine se sprovode najmanje 3 kure lečenja.