

## OJOS SANOS

Introd.

1. Los órganos de los ojos son de gran importancia para los humanos. Sin ellos no podríamos ver lo que nos rodea, ni deleitarnos en las bellezas naturales de la Creación.
2. Es un don del cielo, como la facultad de hablar, de caminar, de pensar, de razonar. De ahí la importancia de que cuidemos nuestra vista.
3. Es importante, pues, aprender algo sobre estos órganos que nos hacen la vida más alegre y que nos posibilitan desenvolvernos con mayor soltura.
4. Cabe mencionar que existen muchas enfermedades de los ojos y que los profesionales pueden ayudar a resolverlas, pero que cada uno es responsable de su salud y de los hábitos que la promueven o la dañan.
5. De ahí la importancia de aprender a conocer nuestra fisiología: “El conocimiento de la fisiología y de la higiene debería ser la base de todo esfuerzo educativo” (Ed, 191).
6. El presente trabajo pretende facilitar unos consejos prácticos.

### I. DEFENSAS DE LOS OJOS

1. **Cejas:** Tienen la misión de proteger los ojos del sudor de la frente. La depilación de las mismas suprime un mecanismo de defensa establecido por el Creador.
2. **Pestañas:** Protegen del polvo y de la luz fuerte; en algunos casos la gente las pierde por enfermedad. En otros casos se pueden dañar por el uso de los cosméticos que se usan para oscurecer y espesar, como el rímel y el rizador de pestañas, que las puede dañar.
3. **Párpados:** Protegen los ojos de los cuerpos extraños, polvo y exceso de luz y actúan en la humectación de los mismos a través de las secreciones lagrimales favorecidas por el parpadeo. Las lágrimas contienen una enzima que se llama *lisozima* (también está en la saliva) y actúa como sustancia defensiva frente a las infecciones.

4. **Pupila:** Existen otros mecanismos de defensa: Gradúa la cantidad de luz que entra para evitar la fatiga de los ojos, cuando hay mucha se empequeñece y cuando hay poca se dilata.
5. **Sangre:** Si hay infección por microbios, a través de la sangre fluyen glóbulos blancos que son como los soldados que van a luchar para rechazar el ataque.

## II. CAUSAS DE ENFERMEDAD

1. **Vida antihigiénica y antinatural:** Esto disminuye las defensas orgánicas y por lo tanto la de los ojos.
2. **Consumo de alimentos nocivos:** Una dieta rica en alimentos ácidos, como la carne, el pescado, la comida basura, sodas, productos refinados, café, té, alcohol, etc., ya que estos producen un mal funcionamiento del hígado o de los riñones y así la sangre no es depurada debidamente. Una dieta vegetariana evitará estos problemas y especialmente el exceso de ácido úrico.
3. **Estreñimiento:** Porque produce una autointoxicación intestinal.
4. **Excesiva luz:** Luz demasiado fuerte y directa, especialmente cuando no hay pantallas protectoras que difundan la luz. Pasar muchas horas frente a la pantalla de la computadora.
5. **Poca luz:** Leer, coser, dibujar, etc., con poca luz. Tampoco es bueno la luz que oscila o se mueve.
6. **Irritación de los ojos:** Polvo, humo, humo del tabaco, humo de los tubos de escape de los vehículos y de algunas máquinas industriales, en la ciudad el smog, insectos, polen, radicales libres, frotarse con pañuelos sucios o con dedos sucios, lavar los ojos con agua sucia, bañarse en agua sucia, usar toallas o pañuelos que usan otras personas, la saliva de otros que cae en los ojos al toser, etc.
7. **Nervios:** Debido a la íntima relación que existe entre la mente o parte emocional con el cuerpo, si no se controla aquella, repercute desfavorablemente sobre la vista: Estrés, disgustos, preocupaciones, enfados, ira, discusiones, tensión nerviosa, etc.

8. **Falta de sueño:** El dormir poco o trasnochar, baja tremendamente las defensas orgánicas. El acostarse tarde también. Cuando no se duerme bien los ojos se irritan y aparecen “rojos”.

### III. ALIMENTOS, PLANTAS, PRODUCTOS Y PRÁCTICAS FAVORABLES

1. Tomar abundantes ensaladas rudas, frutas, jugos, etc., así como cereales integrales, legumbres y oleaginosas.
2. Las curas de frutas y sus jugos por uno o dos días, fortalece las defensas y purifica la sangre.
3. Una cura de limones es fabulosa para combatir bastantes dolencias y también las de los ojos.
4. Levadura de cerveza, vitaminas A, C, E, B2 (Riboflavina), Cinc. Estos suplementos se pueden encontrar en los alimentos o bien en forma de complementos.
5. Luteína –pigmento amarillo, se encuentra en espinacas, calabaza, tomate, pimiento, brócoli, maíz y especialmente en las verduras de hojas verdes crudas.
6. Durazno o melocotón, por su contenido de provitamina A.
7. Zanahoria por su contenido en betacaroteno especial para el buen funcionamiento de la retina. Tomarla cruda y aliñada con limón.
8. Plantas: Manzanilla, menta, verbena, caléndula, llantén, mirtilo.

### IV. EJERCICIOS

1. Existen ejercicios simples que permiten fortalecer la visión y desarrollan la agudeza visual.
2. **Frotación de las cejas.** Frotar las cejas con los dedos varias veces del interior hacia el exterior, durante varios segundos. Primero una y después otra. Una vez al día.
3. **Frotación de la frente:** Frotar suavemente la frente en forma expansiva, es decir comenzando del interior de las cejas y deslizando los dedos hacia los exteriores de la frente. Repetirlo unas diez veces. Una vez al día.

4. **Golpeteos:** Realizar golpeteos leves con los dedos alrededor de los ojos. Varias veces.

José V. Giner