1 Gözlüklerden Kurtul Doğal Yollarla Göz Sağlığını İyileştir

Gözlüklerden Kurtul Doğal Yollarla Göz Sağlığını Iyileştir: **Doğal görme iyileşmesi,** gözlük gibi “düzeltici lenslerin” gerçek bir çözüm sunmadığı ve çoğu insanın 45 yaşına geldiğinde gözlüğe ihtiyaç duymasının ardındaki temel sorunları hedefleyerek göz sağlığını içeriden ve çevresel faktörlerle iyileştirmeye odaklanan kapsamlı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, özellikle göz doktorlarının rutin testlerde nadiren baktığı **kontrast hassasiyeti kaybı** gibi sorunları düzeltmeyi amaçlar; bu durum, yetersiz ışıkta farklı gri tonlarını ayırt etme yeteneğinin azalmasıyla nesnelerin bulanık görünmesine neden olur. Bu çalışma Dr. Eric Berg’in görüşlerinden derlenmiştir. Bu çalışmada önerilen gıdalar/tüketim maddeleri uzman doktor kontrolünde tüketilmelidir.

Bu makaleyi Spotify’da sesli olarak dinlemek için podcast’ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

İşte **doğal görme iyileşmesi** için madde madde önerilen **adımlar**:

1.1 Güneş Işığına Maruz Kalma ve Açık Havada Vakit Geçirme

- Gözlerimiz gün boyu loş odalarda veya ekran karşısında değil, **güneş ışığıyla etkileşime geçmek üzere tasarlanmıştır**.
- “Güneş fobisinin” bir hata olduğu belirtilmektedir. Doğal güneş ışığının düzenli dozları, **UV ve kızılötesi (infrared) ışık içerdiği için gözler için çok terapötiktir (tedavi edicidir)**.
- Kızılötesi ışık, hücrelerdeki en güçlü antioksidanlardan biri olan **melatonini gözlerde artırır**.
- Yeterli karotenoid (bitkilerde ve bazı diğer fotosentetik mikroorganizmalarda bulunan biyolojik pigment) korumasına sahip olunduğunda UV radyasyonunun bir sorun teşkil etmediği ifade edilir.
- Uzun süre masa, bilgisayar veya cep telefonu önünde vakit geçiren kişilerin **daha fazla dışarı çıkması ve güneş ışığı alması** gerekmektedir.

1.2 İç Mekân Aydınlatmasını Optimize Etme

- Çalışma veya okuma alanlarına **tam spektrumlu bir ampul** ile ek ışık sağlamak, daha iyi görmeye yardımcı olabilir. Bu, özellikle kontrast hassasiyeti kaybı olan kişilere geçici bir çözüm sunar.

1.3 Gözdeki Karotenoidleri Artırma (Lutein ve Zeaksantin)

- Retinayı mavi ışıktan, diyabetten, kirlilikten ve vücuttaki kimyasallardan koruyan temel antioksidanlar olan **karotenoidlerin seviyesini yükseltmek esastır**. Yaşla birlikte gözdeki karotenoid seviyeleri azalır.
- **Lutein ve Zeaksantin** gözde biriken iki önemli karotenoiddir.
- **Besin Kaynakları:**
  - **Pastoral (ticari yöntemlerle üretilmeyen) yumurta sarıları**, ticari yumurtalara göre **üç kat daha fazla** karotenoid içerir.
- **Takviyeler:**
  - **En az 10 mg lutein ve 2 mg zeaksantin** içeren takviyeler önerilir.
  - Karotenoidler yağda çözünen maddeler olduğu için **zeytinyağı, MCT yağı gibi bir yağ ile veya yemeklerle birlikte** alınması emilimi artırır.
- Bu iki karotenoidin 12 hafta boyunca alınmasıyla makula dejenerasyonunda (bulanık görmeye veya merkezi görmenin azalmasına neden olan bir göz rahatsızlığı) ve kontrast hassasiyeti kaybında **önemli iyileşmeler** gözlemlenmiştir. Karotenoid seviyelerinin 3 ay gibi bir süre içinde artırılması hedeflenmelidir.

1.4 Tohum Yağlarından Kaçınma ve Sağlıklı Yağlar Tüketme

- Salata sosları, mayonez, soya yağı, kanola yağı, pamuk tohumu yağı ve ay çiçek yağı gibi **tohum yağlarının tüketimi durdurulmalıdır**. Bu yağlar yüksek omega-6 içeriğine sahiptir ve gözdeki zarlara girerek retinayı bozabilir.
- Atalarımızın diyetine uygun, rafine gıdalar içermeyen doğal bir beslenme düzeni önerilir.
- **Yağlı Balık Tüketimi (Omega-3):** Somon gibi yağlı balıklar, göz için çok iyi olan **omega-3** içerir ve gözdeki iltihabı azaltmaya yardımcı olur. Retina beynin bir uzantısıdır ve **DHA'ya (bir omega-3 yağ asidi)** ihtiyacı vardır; bu, balık yağı veya morina karaciğeri yağından elde edilebilir.

1.5 Gerekli Vitamin ve Mineralleri Alma

- **D Vitamini:** Gözün her bölümü için önemlidir. Glokom, makula dejenerasyonu ve diyabetten kaynaklanan retinopati gibi birçok göz rahatsızlığının iyileşmesine yardımcı olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Günde **en az 10.000 IU D3 vitamini** alınması önerilir.
- **A Vitamini:** Yumurta sarısında da bulunan A vitamini, göz için çok önemlidir. A vitamini eksikliği gece görmeyi zorlaştırır.
- **Çinko:** Takviye olarak çinko da göz sağlığına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu adımlar; gözleri doğanın tasarladığı şekilde kullanarak (güneş ışığına maruz kalma, dışarıda vakit geçirme) ve gözün doğal koruma mekanizmalarını (karotenoidler) besinler ve takviyelerle destekleyerek, aynı zamanda zararlı olabilecek işlenmiş gıdalardan (tohum yağları) kaçınarak kapsamlı bir yaşam tarzı değişikliğini içerir.