

Obsah

Předmluva	5
Úvod	8
 První díl:	
Zdravé oči a zlepšení celkové funkce zraku	13
 1. Umění vidět	15
2. Rozšíření schopnosti zrakového vnímání	43
3. Vybavování si obrazů	54
4. Zdravý zrak a fyzické zdraví	61
5. Zdravý zrak a emoční zdraví	78
6. Uvolnění	86
7. Světlo, osvětlení a zmírnění únavy očí	91
8. Obecné zrakové potíže	96
Sledování televize	96
Počítač a oči	97
Noční jízda autem	98
Povrchová poranění rohovky	100
Sluneční brýle – ano, či ne?	101
9. Více radosti z vidění	103
Přehled cvičení z první části knihy a programy zrakových cvičení ke zlepšení celkové funkce zraku	107
Dvouminutový program zaměřený na zvýšení energie	109
Pětiminutový program podporující vitalitu	110
Desetiminutový program zrakových cvičení	111
Desetiminutový program uvolňovacích cviků	112

Patnáctiminutový komplexní cvičební program	114
Půlhodinový komplexní program pro zdravý zrak	116
Váš osobní cvičební program	118

Druhý díl:

Svépomoc a samoléčba poruch zraku a očních onemocnění	120
--	------------

Poznámka: Když nastanou problémy	121
----------------------------------	-----

10. Krátkozrakost (myopie)	122
----------------------------	-----

Léčba krátkozrakosti optickými pomůckami	130
Problémy při korekci optickými pomůckami	132
Operativní zákroky při korekci krátkozrakosti	134
Ortokeratologie	137
Postupy zlepšování zraku	138
Postupy při obnově zrakové funkce u krátkozrakosti	149
Astigmatismus	160

11. Dalekozrakost (hypermetropie a presbyopie)	164
--	-----

Stařecká vetchozrakost	167
Prevence stařecké vetchozrakosti	171
Optická korekce stařecké vetchozrakosti	174
Cvičení při prevenci a korekci dalekozrakosti	175

12. Šedý zákal (katarakta)	181
----------------------------	-----

Operativní zákroky	182
Alternativní způsoby léčení šedého zákalu	184

13. Zelený zákal (glaukom)	191
----------------------------	-----

Alternativní způsob léčby	194
Samoléčba u zeleného zákalu	198

14. Šilhání (strabismus)	201
--------------------------	-----