

# OBSAH

- 1 JAK PRACUJÍ VAŠE OČI 7**  
Struktura oka, zaostřování, funkce očí.  
Slovníček základních pojmů.
- 2 BĚŽNÉ OČNÍ VADY 19**  
Počítače a krátkozrakost. Držení těla a astigmatismus. Proč stárnutí způsobuje dalekozrakost. Šilhání a tupozrakost. Jak si přečíst předpis na brýle. Některá fakta o očních chorobách.
- 3 ALTERNATIVNÍ OČNÍ TERAPIE 40**  
Vyladění zrakového systému. Tajemství zdravého zraku. Tři fáze oční terapie.
- 4 SEDM NOVÝCH OČNÍCH NÁVYKŮ 48**  
Zlepšete bez námahy svůj zrak. Odvykněte svým brýlím. Naučte se vidět sami.
- 5 ŠESTNÁCT POMOCNÝCH TECHNIK 62**  
Jak získat podstatné výsledky za necelý měsíc.
- 6 DESET ZÁKLADNÍCH POSTUPŮ 74**  
Speciální postupy pro oční únavu, krátkozrakost, astigmatismus, dalekozrakost, tupozrakost, šedý zákal a makulární degeneraci.
- 7 MŮŽETE NĚCO ZMĚNIT! 94**  
Pravda o korekčních čočkách. Tři způsoby změny tvaru rohovky. Přeměna tradiční oční péče.
- Dodatek TECHNICKÝ NÁVOD K PŘEDEPISOVÁNÍ, OBRÁZKY K OČNÍM CVIKŮM, FORMULÁŘ 102**
- REJSTRÍK 119**