

Obsah:

Úvod	5
1 Léčíme příčiny, ne příznaky!	8
2 Dívat se ještě neznamená vidět aneb čím je proces vidění	13
3 Proč špatně vidíme – tedy o příčinách	19
4 Více světla!	27
5 Focusing, čili vycentrování aneb Centrální fixace	32
6 Techniky rozhýbávající oči a vědomí	35
7 Odpočinek pro oči neboli dvojitá relaxace	40
8 Pohyb a ještě jednou pohyb	51
9 Techniky napravující pohyblivost zraku prací představivosti	59
10 Krátkozrakost	63
11 Dalekozrakost	71
12 Astigmatismus	76
13 Šilhavost	81
14 Čtení	84
15 Nekaz si oči u počítače	90

16 Léčba zánětu spojivek	98
17 Doplnková cvičení zraku pro pracující s počítačem	104
18 Slovníček	109