

## Obsah

Předmluva	5
Úvod	8
První díl:	
<b>Zdravé oči a zlepšení celkové funkce zraku</b>	<b>13</b>
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:

<b>Svépomoc a samoléčba poruch zraku a očních onemocnění</b>	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
--------------------------	-----

15. Zánět spojivek (oční alergie)	211
Samoléčba při očních alergiích	216
16. Onemocnění sítnice	219
Diabetes mellitus a sítnice	224
Alternativní způsoby léčby diabetu	227
17. Slovo závěrem	230
Bibliografie	233