

OBSAH

Slovo překladatelky 11

Předmluva 15

Seznam pomůcek pro práci s touto knihou 20

Úvod 21

Kapitola 1 Jak jsem se vyléčil ze slepoty 23

Objevení Batesovy metody 27

Vidím světlo 29

Kapitola 2 Deset kroků k lepšímu zraku 36

Krok 1: Dlouhý švih 37

Jak provádět dlouhý švih 38

Krok 2: Hledění do dálky 40

Hledění do dálky pomáhá v prevenci šedého zákalu! 42

Krok 3: Prozkoumávání periferie 44

Periferní vidění, cvik č. 1: Hledění do dálky 45

Periferní vidění, cvik č. 2: Papírové obdélníky 45

Krok 4: Sunning a skying 47

Sunning 47

Skying 50

Krok 5: Noční procházka 50

Krok 6: Palming 52

Příprava na palming 53

Jak provádět palming 56

- Kolik času věnovat palmingu? 57
- Vizualizace během palmingu. 57
- Dýchání během palmingu 58
- Relaxace uší 58
- Přínos palmingu 59
- Propojení palmingu a jiných cvičení 60
- Krok 7: Přenášení pohledu 60
- Procvičování přenášení pohledu 61
- Vnímejte více detailů 62
- Čtení drobného písma 65
- Papír je bílý, písmena jsou černá 69
- Problémy s pochopením textu u slabšího oka 72
- Krok 8: Blokování silnějšího oka 72
- Pomůcka z levných slunečních brýlí 74
- Vidění detailů ještě jednou 78
- Krok 9: Mrkejte 81
- Krok 10: Zrak a tělo 83
- Správná chůze 84
- Dopřejte očím odpočinek 84
- Síla dýchání 86
- Uvolněte si šíji 87
- Protáhněte si oční svaly 90
- Těšte se z krásných věcí 91
- Nemračte se 93
- Jste připraveni pokračovat? 94

Kapitola 3 Práce s počítačem a uvolňování nastřádané únavy 95

Kapitola 4 Zlepšení a náprava refrakčních vad 100

Rady k využití této části knihy 101

Jak používat brýle a čočky při těchto cvičeních? 102

Náprava krátkozrakosti a dalekozrakosti 104

Krátkozrakost 105

Sestava cviků při krátkozrakosti 106

Dodatečné poznámky ke krátkozrakosti 110

Dalekozrakost 111

Sestava cviků při dalekozrakosti 112

Náprava presbyopie 114

Sestava cviků pro presbyopii 115

Speciální cvičení pro presbyopii 116

Mrkání jedním okem 116

Čtení v pološeru 116

Dívání se do blízka / do dálky 116

Ukázka velkých a malých fontů 117

Záměrné zatěžování ciliárních svalů za účelem posílení 123

Jak uvolnit strnulost 124

Náprava astigmatismu 125

Sestava cviků pro astigmatismus 126

Speciální cviky pro astigmatismus 126

Cvičení s titulní novinovou stránkou 126

Světélkující míček 128

Kapitola 5 Překonání šilhání a tupozrakosti 130

Náprava šilhání 130

Sestava cviků při šilhání a tupozrakosti 132

Kroužení očima, hledění do tmy 132

Obraz v zrcadle 133

Melissin cvik 135

Korálky na niti 138

Udržení dvojitého obrazu 139

Dvoubarevné cvičení (zobákové brýle) 140

Červeno-zelené brýle 141

Předmět a světlo s červeno-zelenými brýlemi 142

Karetní hra 145

Kapitola 6 Oční choroby 146

Náprava šedého zákalu 146

Sestava cviků pro šedý zákal 148

Speciální cvičení při šedém zákalu: Skákání a chytání 150

Náprava diabetu 150

Sestava cviků pro diabetes 151

Speciální cviky pro diabetes 152

Potukávání 152

Mávání 153

Zakrytí silnějšího oka 153

Poznámka k laserovému ošetření 154

Šedý zákal a cukrovka 154

Náprava glaukomu 155

Sestava cviků při glaukomu 159

Fyzická cvičení při glaukomu 160

Speciální instrukce pro palming při glaukomu 161

Cviky při glaukomu 161

Náprava optické neuritidy 168

Náprava odchlípení sítnice, trhlin a děr v sítnici 169

Sestava cviků při odchlípení sítnice 171

Speciální cvičení při odchlípení sítnice: Tma a světlo 172

Náprava odloučení sklivce 174

Náprava Epimakulární membrány a makulární díry 176

Sestava cviků při makulární díře a epimakulární membráně 177

Speciální cvičení při makulární díře a epimakulární membráně:

Děrované brýle 178

Náprava retinis pigmentosa 179

Sestava cviků pro retinitis pigmentosa 181

Speciální cvičení při retinitis pigmentosa 183

Maska Zorra 183

Mihání světly ve tmě 185

Kapitola 7 Slepá místa konvenčních postojů 188

Škrytá rizika nošení slunečních brýlí 188

Rizika korekčních čoček 190

Škutečné náklady špatné péče o zrak 194

O autorovi 197

Rejstřík 199