

Obsah

	Předmluva autora	str. 1
Kapitola I.	Úvodem	str. 5
Kapitola II.	Jak oko pracuje	str. 7
	Vadné vidění a akomodace	str. 8
Kapitola III.	Proč jsou brýle škodlivé	str. 9
	Brýle a přírodní léčení	str.10
Kapitola IV.	Příčiny vadného zraku	str.12
	1. Duševní napětí	str.12
	2. Strava	str.12
	3. Nesprávné zásobení krví a vady nervů	str.14
Kapitola V.	Postup léčby vadného zraku	str.16
	a) Obsah systému	str.16
	b) Nápravná cvičení ramenní a krční	str.17
	c) Cvičení očních svalů	str.20
Kapitola VI.	Další léčebné postupy dle H.Benjamina	
	Uvolňování dlaněmi	str.24
	Houpání	str.25
	Mrkání	str.26
	Sluneční svit	str.27
	Pohled do slunce	str.27
	Studená voda	str.27
Kapitola VII.	Pomůcky pro zrak	str.28
	Paměť a představivost	str.28
	Zaměřování na střed	str.29
	Čtení	str.29
Kapitola VIII.	Dieta	str.31
	Škodlivost bílého cukru	str.35
	Proč málo solí	str.36

	Půst a postění (Masariho Oki)	str.37
	Očistná dieta podle jógy	str.38
Kapitola IX.	Jak provádět léčení	str.39
	Několik příkladů chorobopisu:	
	Krátkozrakost	str.39
	Dalekozrakost	str.40
	Astigmatismus	str.41
	Vetchozrakost	str.41
	Šilhavost	str.42
	Šedý zákal	str.42
Kapitola X.	Příčiny očních neduhů	str.45
	Šedý zákal a jeho léčení	str.46
	Zánět spojivek a jeho léčení	str.51
	Glaukom a jak jej léčit	str.53
	Iritis (zánět duhovky)	str.55
	Keratitis (zánět duhovky)	str.57
	Vřídky rohovky	str.57
	Poznámka k trachomu	str.58
	Léčení očních chorob a makrobiotika	str.58
	Krátkozrakost	str.58
	Dalekozrakost	str.59
	Šilhání	str.59
	Barvoslepost	str.59
	Odlupování sítnice	str.60
Závěrem:	Doporučené cviky z jógy	str.62
	Všeobecné zásady péče o zrak	str.63
	Zásady péče o nervovou soustavu	str.64
	Pravidla pro jídlo	str.66
	Každodenní jógická cvičení	str.67
Použitá literatura		str.71