

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	6
ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI.....	8
INTRODUCERE.....	11
De ce nu se (prea) vorbește despre îmbunătățirea vederii natural?.....	15
Cum funcționează ochii.....	18
Cum ne pierdem claritatea vederii.....	21
Adevărul ascuns despre lentilele corectoare.....	23
Cu sau fără ochelari.....	26
Purtatul ochelarilor și îmbunătățirea vederii natural.....	28
Fracțiuni de vedere clară.....	30
Verifică-ți vederea.....	32
CAP. 1: CUM SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE VEDEREA ÎN MOD NATURAL.....	34
Principii pentru ochi mai sănătoși și o vedere mai clară.....	36
CAP. 2: STILUL DE VIAȚĂ ȘI VEDEREA.....	41
Cum să devii responsabil pentru vederea ta.....	42
Rolul motivației și a disciplinei în procesul de îmbunătățire a vederii.....	44

Schimbări în stilul de viață pentru îmbunătățirea vederii natural.....	47
Obiceiurile care îți deteriorează vederea.....	49
Obiceiurile care îți îmbunătățesc vederea.....	60
Cum să-ți protejezi vederea la calculator.....	75
CAP. 3: METODE DE RELAXARE PENTRU OCHI.....	78
Beneficiile relaxării ochilor.....	80
Ce este „palming-ul” și cum te poate ajuta.....	81
Presopunctura oculară	88
Terapia verde.....	90
CAP. 4: ALTE TEHNICI DE MASAJ PENTRU OCHI.....	91
Masarea pleoapelor.....	92
Masarea zonei occipitale.....	93
Masajul la gât.....	94
Masarea altor zone corespunzătoare vederii.....	95
CAP. 5: CELE MAI FRECVENTE 3 AFECȚIUNI OCULARE: CAUZE, SIMPTOME, TRATAMENT.....	97
Blefarita.....	98
Conjunctivita.....	101

Sindromul ochiului uscat.....	105
CAP. 6: TEHNICI ȘI EXERCIȚII GENERALE PENTRU OCHI ȘI VEDERE.....	110
Partea centrală a vederii: descriere și exerciții.....	111
Tehnici pentru ochi și vedere ce implică mișcarea corpului.....	116
Exerciții și tehnici pentru mușchii oculari și focalizarea imaginii.....	120
CAP. 7: PROBLEMELE DE VEDERE CELE MAI FRECVENTE ȘI REMEDII PENTRU ACESTEA.....	142
Miopia (vedere slăbită la distanță).....	143
Hipermetropia (vedere slăbită de-aproape).....	147
Prezbitismul (vedere slăbită de-aproape datorită vârstei).....	152
Astigmatismul (vedere dublată).....	155
CAP. 8: LISTA DE EXERCIȚII OCULARE PENTRU MIOPIE, HIPERMETROPIE, PREZBITISM ȘI ASTIGMATISM.....	163
CAP. 9: EXERCIȚII ȘI SFATURI PENTRU TRATAREA ALTOR PROBLEME DE VEDERE.....	193
Coordonarea ochilor.....	194
Strabismul.....	200
Ambliopia.....	214
Cataracta.....	217

Glaucomul.....	224
Degenerarea maculară.....	231
CAP. 10: NUTRIȚIE PENTRU OCHI SĂNĂTOȘI ȘI VEDERE CLARĂ.....	236
Principii pentru o alimentație sănătoasă.....	239
Nutrienții esențiali pentru ochi sănătoși și o vedere perfectă.....	241
Alimente care fortifică ochii, ficatul și sistemul imunitar.....	250
Sucuri de fructe și legume pentru o vedere mai bună și mai sănătoasă..	254
Hrana animală benefică pentru sănătatea ochilor și calitatea vederii.....	256
Plante medicinale și remedii pe baza lor pentru îmbunătățirea vederii...258	
Alimente pe care să le eviți.....	263
CAP. 11: VEDEREA ȘI MEDICAMENTELE.....	272
Medicamente dăunătoare ochilor și vederii tale.....	273
CAP. 12: LEGĂTURA DINTRE VEDERE ȘI POSTURA CORPULUI.....	275
Cum postura îți poate influența vederea?.....	276
5 reguli pentru o postură bună a vederii în timp ce stai în picioare.....	277
Legătura dintre vedere și postură atunci când stai așezat sau întins.....	279
Două exerciții de coordonare și balansare pentru o vedere mai bună....	281

CAP. 13: CUM SĂ-ȚI MONITORIZEZI PROGRESELE.....	284
Diferența dintre un oftalmolog și optometrist.....	290
PE FINAL.....	292
BIBLIOGRAFIE.....	293