

# Оглавление

<b>Предисловие . . . . .</b>	<b>9</b>
Преимущества моей книги. . . . .	10
Для кого может быть интересна и полезна эта книга . . . . .	13
От чего зависят реальные и устойчивые результаты? . . . . .	20
Чему можно научиться по книге? . . . . .	21
<b>Глава 1. Девять стереотипов о зрении и глазах . . . . .</b>	<b>24</b>
Болезни глаз связаны с генетическими факторами? . . . . .	25
Необратимы ли возрастные проблемы с глазами? . . . . .	32
Можно ли читать при плохом освещении? . . . . .	37
Вреден ли для глаз мелкий шрифт? . . . . .	40
Нужно ли при чтении располагать текст на определенном расстоянии от глаз? . . . . .	40
Опасно ли читать в транспорте? . . . . .	41
Читать лежа — вредно? . . . . .	42
Можно ли решить проблемы с глазами с помощью упражнений? . . . . .	43
Нет панацеи от всех проблем со зрением! . . . . .	46

<b>Глава 2. Девять малоизвестных фактов о глазах . . . . .</b>	<b>50</b>
1 факт. Глаза — это орган света . . . . .	50
2 факт. Сколько цветов и оттенков видят наши глаза. . . . .	52
3 факт. Сколько уникальных свойств у радужки? . . . . .	53
4 факт. Меняется ли с годами размер глаз? . . . . .	53
5 факт. Как часто мы моргаем? . . . . .	54
6 факт. Бывают ли кареглазки? . . . . .	55
7 факт. Сколько предметов мы видим в секунду? . . . . .	56
8 факт. Можно ли определить по глазам сумасшествие? . . . . .	56
9 факт. Отражается ли любовь в глазах? . . . . .	57

<b>Глава 3. Про очки и очи.</b>	
<b>Как освободить от очков свои очи . . . . .</b>	<b>59</b>
Чем опасны очки? . . . . .	64
Сразу или постепенно стоит снимать очки? . . . . .	69
Чем можно заменить очки? . . . . .	74
Почему глаза начинают хуже видеть вдаль? . . . . .	79

<b>Глава 4. Осанка и движение — условия хорошего зрения . . . . .</b>	<b>80</b>
Перемещения, покачивания и повороты для снятия напряжения. . . . .	84

<b>Глава 5. Свет и солнце — друзья наших глаз . . .</b>	<b>93</b>
«Солнце — это и пища, и питье для глаз» . . . . .	94
Глаза — окна нашего тела . . . . .	95
Опасен ли ультрафиолет для глаз? . . . . .	96
Фотофобия. Солнце ли в ней виновато? . . . . .	97
Как появилась мода на темные очки? . . . . .	98
Бархатцы как средство защиты от яркого света . . . . .	99
Яркий свет болезнен лишь для утомленных глаз . . . . .	100
Поэтапное исцеление глаз солнцем . . . . .	102
Когда нужны защитные очки? . . . . .	105
Воспринимайте солнечный свет с легкостью . . . . .	106
Цветотерапия для глаз . . . . .	108
Хотите иметь магнетический взгляд? . . . . .	110
<b>Глава 6. Погружение в темноту — лучший отдых для глаз . . . . .</b>	<b>112</b>
Пальминг . . . . .	113
Эфирные глаза — плод нашего воображения . . . . .	118
Сила ментальной гимнастики . . . . .	120
Сам себе плацебо . . . . .	121
Триада Бехтерева . . . . .	122
<b>Глава 7. Фиксация и движение — залог отличного зрения . . . . .</b>	<b>126</b>
Загадки центральной фиксации . . . . .	127

Что мешает процессу сканирования? . . . . . 129

Методы восстановления  
центральной фиксации . . . . . 134

**Глава 8. Позаботимся о здоровье сосудов . . . . . 147**

Холодовые ванночки для глаз  
и контрастные примочки . . . . . 147

Обливание — главный друг наших  
сосудов. . . . . 153

Холод для согревания. . . . . 154

**Глава 9. Упражнения для укрепления  
глазодвигательных мышц . . . . . 158**

Три группы упражнений  
для глазодвигательных мышц . . . . . 159

Комплексы упражнений  
для глазодвигательных мышц . . . . . 163

Тренировки между делом . . . . . 167

Пять принципов работы с глазами . . . . . 169

**Глава 10. Упражнения  
для расслабления глаз . . . . . 171**

**Глава 11. Новые визуальные навыки. . . . . 181**

**Глава 12. О важности правил и ритуалов. . . . . 198**

Важно, как начнешь день . . . . . 198

Программа очищения на каждый день. . . . . 208

Что нужно делать в течение дня . . . . . 212

<b>Глава 13. Про силу мысли и слов . . . . .</b>	<b>214</b>
Работа с дневником . . . . .	217
<b>Глава 14. Книга — тренажер для глаз . . . . .</b>	<b>228</b>
Правила полезного чтения . . . . .	229
Что происходит в процессе восприятия текста. . . . .	236
<b>Глава 15. Враги наших глаз и не только... . . .</b>	<b>239</b>
Телевизор — «окно в болезнь» . . . . .	240
Не спите в одной комнате с телевизором . . . . .	245
Компьютер — «радость» со слезами на глазах... . . . .	247
Негативное влияние компьютера на детей . . . . .	250
Соблюдайте «временной закон» . . . . .	254
<b>Глава 16. О сохранении зрения у детей. . . . .</b>	<b>256</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>262</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>P. S. Теперь дело за делом! . . . . .</b>	<b>266</b>
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>267</b>
Таблица 1. «Лабиринт» . . . . .	267

Таблица 2. «Слияние» . . . . .	268
Таблица 3. «Шрифт по уменьшению» . . . . .	269
Дневник коррекции зрения . . . . .	270
Таблица замеров . . . . .	275
Программа по улучшению здоровья и зрения на каждый день . . . . .	278