

ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю	5
----------------------	---

РАЗДЕЛ I

Краткие сведения по анатомии и физиологии глаза

Глава 1. Анатомия глазного яблока.	7
--	---

РАЗДЕЛ II

Две «главные» болезни глаз в среднем возрасте — глаукома и катаракта

Глава 2. Глаукома	12
-----------------------------	----

Глава 3. Катаракта	37
------------------------------	----

РАЗДЕЛ III

Можно ли обойтись без таблеток и операций? Рецепты народной и альтернативной медицины для излечения глазных болезней

Глава 4. Забота о глазах. Гигиена и уход	53
--	----

Глава 5. Питание и зрение	57
-------------------------------------	----

Глава 6. Искусство исцеления травами	65
--	----

Глава 7. Рецепты народных целителей для лечения катаракты и глаукомы.	69
--	----

Глава 8. Сладкий лекарь — медолечение.	78
--	----

Глава 9. Мумие — природный чудо-бальзам	81
---	----

Глава 10. Пиявки — естественное кровопускание	83
---	----

РАЗДЕЛ IV

Что делать, чтобы свет не померк? Как предотвратить слепоту и улучшить зрение

Глава 11. Движение — это жизнь. Гимнастика для глаз	85
---	----

4 Оглавление

Глава 12. Массаж и глаза.	90
Глава 13. Точечный массаж	91
Глава 14. Авторские методики улучшения зрения	96
Советы М. Семеновой	96
Советы В. Травинки	101
Психика и зрение: обратная связь.	
Метод профессора Демирчоглына	105
Рекомендации П. Брэгга	107
Методика Б. Болотова	116
Методика С. Троицкой	119
Литература	125