

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора</b> .....	6
<b>Что за чудо-программа на диске?</b> .....	9
<b>Путь к отличному зрению не будет долгим и утомительным</b> .....	12
<b>Глава 1. Почему зрение ухудшается</b> .....	14
<b>Глава 2. Зрение и компьютер</b> .....	16
Опасность для здоровья.....	16
Организация рабочего места.....	18
<b>Глава 3. Как устроен глаз</b> .....	21
Внутреннее и внешнее строение глаза.....	21
Мышечный аппарат глаза.....	28
<b>Глава 4. Глазные болезни, связанные с работой за компьютером</b> .....	29
Близорукость (миопия).....	31
Дальнозоркость (гиперметропия).....	34
Синдром «сухого глаза».....	35
Зрительное утомление (астенопия).....	40
Другие болезни.....	40
<b>Глава 5. Вред и польза очков и контактных линз</b> .....	43
<b>Глава 6. Время для гимнастики</b> .....	49
Вращение глазами.....	49
Упражнения для утомленных глаз.....	52
Большой комплекс упражнений.....	54
Выполняем сидя.....	55
Выполняем стоя.....	57
Еще один вариант гимнастики для глаз.....	61
Гигиеническая гимнастика.....	64

Комплекс упражнений для «компьютерных» пациентов .....	68
Упражнения для глаз (профилактика зрительного утомления) .....	68
Упражнения для тела (профилактика мышечного утомления) .....	70
Упражнения для души (профилактика нервного утомления) .....	72
Гимнастика для век и бровей .....	76
Утренняя гимнастика для глаз .....	78
Точечный массаж .....	80
Правильные привычки зрения .....	83
<b>Глава 7. Свет для глаз. Соляризация</b> .....	<b>85</b>
Техники выполнения соляризации .....	86
Раскачивания .....	86
«Выйди из тени» .....	86
Классическая соляризация .....	87
Соляризация с лампой .....	89
Соляризация со свечой .....	90
Создаем комфортное освещение .....	90
<b>Глава 8. Пальминг</b> .....	<b>93</b>
Физическая составляющая .....	94
Психическая составляющая .....	96
Рассматривание черного предмета .....	97
Воспоминание о черном предмете .....	97
Центральная фиксация и перемещение .....	97
Перебор букв .....	99
Раскачивание .....	99
«Закрашивание» изъянов .....	99
Упражнения от У. Бэйтса .....	99
<b>Глава 9. Спорт и ваши глаза: приятное и полезное</b> .....	<b>107</b>
Теннис и бадминтон .....	107
Плавание .....	109
Бильярд .....	111
<b>Глава 10. Йога для глаз</b> .....	<b>113</b>
Создание атмосферы и настроения .....	114
Комплекс гимнастики .....	114

Техника тратаки.....	118
Пран мудра (мудра жизни).....	120
Соляризация в исполнении йогов.....	120
<b>Глава 11. Чтение с монитора или все-таки книги?</b> .....	122
Что делать нельзя.....	123
Полезные советы.....	124
<b>Глава 12. Лазерная коррекция зрения: мифы и реальность</b> .....	126
ФПК-методика .....	130
Методика LASIK.....	131
Методика EPI-LASIK.....	132
Противопоказания для лазерной коррекции зрения.....	132
<b>Глава 13. Сила слова, или Правильные установки для зрения</b> .....	135
Обращение к себе вслух.....	136
Обращение к глазам через письмо.....	136
Аутогенная тренировка .....	136
<b>Глава 14. Все самое полезное для глаз: питание и народная медицина</b> .....	139
Витамины и микроэлементы .....	140
Сладкое лекарство — мед .....	142
Травы-муравы: секреты фитотерапии для глаз.....	144
Средства от усталости глаз, аллергических и воспалительных явлений.....	145
Народные средства в борьбе с близорукостью.....	146
Народные средства в борьбе с конъюнктивитом .....	146
Черника (ворон-ягода).....	147
Ромашка лекарственная.....	148
Календула лекарственная (ноготки).....	149
Василек синий .....	149
Водные процедуры для глаз .....	150
<b>Заключение</b> .....	153
<b>Приложение. Краткое руководство по работе с компакт-дискom</b> ....	154