

# Spis treści

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 1. Twoje okulary nie muszą być Twoim przeznaczeniem!</b>         | 5  |
| Twoje oczy to jeden z najcenniejszych organów                                | 5  |
| Początek treningu oczu                                                       | 6  |
| Kompleksowy trening oczu wyróżnia się fizycznym i psychicznym oddziaływaniem | 7  |
| Podaruj swoim oczom ulgę dzięki kompleksowemu treningowi oczu                | 7  |
| <b>Rozdział 2. Proces widzenia</b>                                           | 9  |
| Budowa oka                                                                   | 9  |
| Nauka dotycząca mózgu i układu nerwowego.                                    |    |
| W jaki sposób powstaje w głowie obraz?                                       | 11 |
| Działanie oka                                                                | 14 |
| <b>Rozdział 3. Tak powstają wady wzroku</b>                                  | 16 |
| Krótkowzroczność (miopia)                                                    | 17 |
| Nadwzroczność (hiperopia)                                                    | 18 |
| Astygmatyzm (niezborność rogówkowa)                                          | 19 |
| Starczowzroczność (presbiopia)                                               | 20 |
| Optymalizacja wzroku                                                         | 20 |
| Operacyjne możliwości usuwania wad wzroku:                                   |    |
| korekta laserowa                                                             | 20 |
| Kompleksowe rodzaje zagrożeń związanych z laserową korektą wzroku            | 21 |
| Jak przeprowadzić badanie wzroku                                             | 22 |
| Moje wskazówki                                                               | 23 |

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Rozdział 4. Historia mojego wzroku .....</b>                                        | <b>25</b> |
| Dodałam Ci odwagi? .....                                                               | 27        |
| Co to jest kinezyjologia oczu? .....                                                   | 28        |
| <br><b>Rozdział 5. Warunki dobrego widzenia .....</b>                                  | <b>29</b> |
| Oddychanie i widzenie .....                                                            | 29        |
| Skupienie i widzenie .....                                                             | 31        |
| Widzenie bez światła jest niemożliwe .....                                             | 32        |
| Widzenie i przepływ energii .....                                                      | 34        |
| <br><b>Rozdział 6. Odżywianie, istotny element zdrowych<br/>i witalnych oczu .....</b> | <b>35</b> |
| Witamina A/beta-karoten .....                                                          | 35        |
| Luteina i zeaksantyna/składniki karotenu .....                                         | 36        |
| Witamina B1/tiamina .....                                                              | 36        |
| Witamina B2/ryboflawina .....                                                          | 36        |
| Witamina B6/pirydoksyna .....                                                          | 36        |
| Witamina B12/kobalamina .....                                                          | 37        |
| Witamina C/kwas askorbinowy .....                                                      | 37        |
| Witamina D .....                                                                       | 37        |
| Witamina E/d-alfa tokoferol (przeciwutleniacz) .....                                   | 37        |
| Wapno .....                                                                            | 38        |
| <br><b>Rozdział 7. Okulary nie muszą być „więzieniem” dla oczu .....</b>               | <b>39</b> |
| Otwórz oczy, zdejmij okulary! .....                                                    | 39        |
| <br><b>Rozdział 8. Praca przy monitorze to najcięższa praca<br/>dla oczu .....</b>     | <b>41</b> |
| Koniec z błędnym kołem .....                                                           | 42        |

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Rozdział 9. Opinie pacjentów dotyczące treningu oczu<br/>seminaria i pojedyncze sesje)</b> ..... | 43 |
| <b>Rozdział 10. Odkryj swoją szkołę oczu</b> .....                                                  | 45 |
| <b>Rozdział 11. Korzystanie z książki oraz dodatków do niej</b> .....                               | 46 |
| Sznur pereł .....                                                                                   | 46 |
| Karty do ćwiczeń oczu .....                                                                         | 46 |
| Plakat „Koło z sercami”, specjalne ćwiczenie<br>dla astygmatyków .....                              | 46 |
| Tablice do badania wzroku .....                                                                     | 46 |
| <b>Rozdział 12. Jak prawidłowo ćwiczyć?</b> .....                                                   | 49 |
| <b>Rozdział 13. Ćwiczenia oczu</b> .....                                                            | 50 |
| Ćwiczenie 1. Ćwiczenie relaksacyjne ramion i karku .....                                            | 50 |
| Ćwiczenie 2. Masaż gałek ocznych .....                                                              | 52 |
| Ćwiczenie 3. Zakrywanie dłońmi .....                                                                | 53 |
| Ćwiczenie 4. Promienie słoneczne .....                                                              | 55 |
| Ćwiczenie 5. „Pędzel” na nosie .....                                                                | 57 |
| Ćwiczenie 6. Sznur pereł .....                                                                      | 58 |
| Ćwiczenie 7. Długie kołysanie .....                                                                 | 62 |
| Ćwiczenie 8. Spojrzenie blisko–daleko .....                                                         | 64 |
| Koło z sercami .....                                                                                | 66 |
| Tablica podręczna 1. ....                                                                           | 68 |
| Tablica podręczna 2. ....                                                                           | 70 |
| <b>Rozdział 14. Wysilaj swoje oczy, ale nigdy ich<br/>nie przeciążaj!</b> .....                     | 72 |
| Założ okulary do ćwiczeń o słabszej mocy .....                                                      | 72 |
| Pozwól swoim oczom na orzeźwienie i rozluźnienie .....                                              | 73 |