

TURINYS

Ižanginis žodis	7
Pratarmė	9
Ivadas	14
Daiktai, kurių prireiks atliekant pratimus	15
Pirmas skyrius	
Kaip išsigydžiau aklumą	17
Beitso metodo atradimas	22
Šviesos matymas	25
Antras skyrius	
Dešimt žingsnių geresnio regėjimo link	32
Pirmas pratimas. Ilgasis mostas	33
Antras pratimas. Žiūrėjimas į toli	36
Trečias pratimas. Periferijos tyrinėjimas	40
Ketvirtas pratimas. Soliarizacija ir žiūrėjimas į dangų	44
Penktas pratimas. Vaikščiojimas naktį	47
Šeštas pratimas. Prisidengimas delnais	49
Septintas pratimas. Žvilgsnio perkėlimas	57
Aštuntas pratimas. Stipresnės akies blokavimas	70

Devintas pratimas. Mirksėjimas	78
Dešimtas pratimas. Rega ir kūnas	82

Trečias skyrius

Darbas kompiuteriu ir susikaupusio nuovargio mažinimas	92
--	----

Ketvirtas skyrius

Regėjimo gerinimas ir sutrikimų korekcija	97
Patarimai, kaip naudoti šią knygos dalį	98
Kada pratimus galima daryti su akiniais?	99
Trumparegystės ir toliaregystės korekcija	101
Presbiopijos korekcija	115
Astigmatizmo korekcija	128

Penktas skyrius

Kaip įveikti žvairumą ir „tingią akį“?	134
Žvairumo korekcija	134
Akiniai su raudonais ir žaliais stiklais	150
Nistagmas	157

Šeštas skyrius

Patologinės	būklės.....	160
Kataraktos	korekcija.....	160
Diabeto	korekcija.....	166

Gydymas lazeriu	173
Katarakta ir diabetas	173
Keratokonusas	173
Glaukomos korekcija	175
Optinio neurito korekcija	196
Regos nervo pažeidimų korekcija	197
Atšokusios tinklainės ir tinklainės plyšimų korekcija	202
Stiklakūnio atšokos korekcija	206
Geltonosios dėmės raukšlių ir skylių korekcija	208
Pigmentinio retinito korekcija	211
Paskutinė pastaba apie periferinio regėjimo pratimus	218
Septintas skyrius	
Darbas su vaikais	219
Aštuntas skyrius	
Tradicinio požiūrio aklavietės	232
Užslėptas saulės akinių keliamas pavojus	232
Korekcinį lęšių keliami pavojai	235
Tikroji regos sutrikimų kaina	238
Padėka	241