

Turinys

IŽANGINIS ŽODIS.....	11
PRATARMĖ.....	13
IIVADAS.....	21
SĄRAŠAS DAIKTŲ, KURIŲ REIKIA PRATIMAMS PRADĖTI.....	23
PIRMAS SKYRIUS	
KAIP AŠ IŠSIGYDŽIAU AKLUMĄ.....	25
Beitso metodo atradimas.....	31
Matyti šviesą.....	33
ANTRAS SKYRIUS	
DEŠIMT ŽINGSNIŲ Į GERESNĮ REGĖJIMĄ.....	43
Pirmas žingsnis: <i>Ilgas mostas</i>	44
Antras žingsnis. Žiūrėjimas į toli.....	49
Trečias žingsnis. Periferijos tyrinėjimas.....	53
Ketvirtas žingsnis. Pratimas saulės šviesoje ir žvelgimas į dangų.....	57
Penktas žingsnis. Vaikščiojimas naktį.....	62
Šeštas žingsnis. Prisdengimas delnais.....	64
Septintas žingsnis. <i>Žvilgsnio perkėlimas</i>	75
Aštuntas žingsnis. Stipresniosios akies užblokavimas.....	94
Devintas žingsnis. Mirksėjimas.....	104
Dešimtas žingsnis. Rega ir kūnas.....	108

TREČIAS SKYRIUS

NAUDOJIMASIS KOMPIUTERIU IR VIS DIDĖJANČIO NUOVARGIO MAŽINIMAS.....	123
--	-----

KETVIRTAS SKYRIUS

REGOS GERINIMAS IR REFRAKCIJOS SUTRIKIMŲ KOREKCIJA	130
Patarimai, kaip naudotis šia knygos dalimi	131
Kada šiuos pratimus galima darytis su korekciniais lęšiais	133
Trumparegystės ir toliaregystės korekcija	135
Presbiopijos korekcija	155
Astigmatizmo korekcija	167

PENKTAS SKYRIUS

ŽVAIRUMO IR TINGIOS AKIES GYDYMAS	174
Žvairumo korekcija	174
Akiniai su raudonu ir žaliu stiklais	196
Nistagmas	205

ŠEŠTAS SKYRIUS

PATOLOGINĖS BŪKLĖS	209
Kataraktos korekcija	209
Diabeto korekcija	218
Pastaba apie gydymą lazeriu	227
Katarakta ir diabetas	227
Keratokonusas	228
Glaukomos gydymas	230

Optinio neurito korekcija	260
Regos nervo pažeidimų korekcija	262
Tinklainės atšokos ir plyšimų korekcija	268
Stiklakūnio atšokos korekcija	274
Pigmentinio retinito korekcija	281
Paskutinė pastaba apie periferinės regos pratimus	290

SEPTINTAS SKYRIUS

DARBAS SU VAIKAIS	291
-------------------------	-----

AŠTUNTAS SKYRIUS

TRADICINIO POŽIŪRIO „AKLOSIOS DĖMĖS“	312
Užslėptas tamsių akinių keliamas pavojus	312
Korekcinį lęšių keliami pavojai	316

IŠVADA. TIKROJI REGOS SUTRIKIMŲ KAINA	321
---	-----

RODYKLĖ	327
---------------	-----

PADĖKA	345
--------------	-----

APIE AUTORIŲ	347
--------------------	-----

MEIRO ŠNEIDERIO ĮVERTINIMAI	349
-----------------------------------	-----