

Turinys

Ižanga

Apie daktarą Viljamą Beitsą ir jo metodą..... 11

PIRMA DALIS

Kaip gerai matyti be akinių..... 13

Apie regėjimą..... 15

Apie akomodaciją..... 20

Refrakcijos nepastovumas..... 21

Apie akinius..... 25

Refrakcijos anomalijų kaita..... 30

Mąstymas ir įtampa..... 34

Regėjimas ir psichika..... 38

Klaidingų įsitikinimų pančiai ir autoritetų įtaka 43

Kaip akims padeda prisiminimai..... 46

Išsivaizdavimas (vizualizacija) ir regėjimas 53

Palmingas ir soliarizacija..... 68

Akių judesiai..... 74

Regėjimo iliuzijos..... 78

Regėjimas blogomis sąlygomis..... 85

Optimumai ir pesimumai.....	88
Regėjimo tikrinimo lentelės mokyklose.....	90
Presbiopija.....	97
Gydymas laiškais.....	106
Kaip gydytis regėjimą namuose.....	110
Pabaiga. Akių gydytoja Emilė.....	114

ANTRA DALIS

Regėjimo gerinimo praktika.....	119
Daktaro Beitso metodas praktikoje.....	121
Soliarizacija.....	124
Palmingas.....	131
Centrinio regėjimo lavinimas.....	141
Akių judesiai.....	147
Didelės amplitudės kūno judesiai.....	153
Mažos amplitudės judesiai.....	156
Mirksėjimas.....	159
Prisiminimai ir vizualizacija.....	163
Dar keli pratimai su regėjimo tikrinimo lentele.....	167
Regėjimas ir mityba.....	171
Regėjimas ir kvėpavimas.....	175
Vandens procedūros ir kompresai.....	181
Pratimai akių akomodacijai lavinti.....	185
Pratimai akių raumenims lavinti.....	186
Pratimai, kurie regėjimą veikia netiesiogiai.....	189
Praktinės pastabos.....	198
Pabaiga.....	201

PRIEDAI

Iš akių gydytojo užrašų	203
Melas - viena iš trumparegystės priežasčių.....	205
Apie akinius.....	208
Apie mentalinius vaizdinius ir gerą regėjimą.....	210
Dar apie žvairumo gydymą.....	214
Švento Vito šokis ir miopija.....	217