

Obsah

Úvod.....	9
Jak oko pracuje?	15
Co všechno oko zatěžuje	25
Podívejte se sami sobě do očí	35
Co o vás prozrazuje obočí, řasy a podoba oka.....	42
Uvolnění pro oči	49
Oční trénink.....	74
Oční choroby a jejich příčiny	99
Komplexní ošetření očních chorob.....	109
Najděte si správného terapeuta	138
Oční léčba	147
Seznam očních chorob a vhodných opatření.....	176
Doslov	182
Poznámky	184