

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> – Nie jestem okulistą, ani optometrystą .....	9
Przedmowa Otisa Browna .....	13
Przedmowa. Moja historia .....	19
Przedmowa Steve'a Leunga .....	27
Przedmowa doktora Lee A. De Luca .....	29
Prezentacja II wydania .....	31

## TEORIA – Podstawy fizjologiczne metody Power Vision System

<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Bodźce akomodacyjne/ bodźce ogniskowania .....	36
JAK DZIAŁA <i>POWER VISION SYSTEM</i> .....	36
AKOMODACJA: W JAKI SPOSÓB OKO OGNISKUJE .....	39
ETIOLOGIA KRÓTKOWZROCZNOŚCI: JAK STAŁEŚ SIĘ KRÓTKOWIDZEM .....	44
KRÓTKOWZROCZNOŚĆ: WADA DZIEDZICZNA CZY NABYTA POD WPŁYWEM CZYNNIKÓW ŚRODOWISKOWYCH? .....	49
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Trening mięśni zewnętrznych gałki ocznej. Power Vision Test .....	52
KONTROLA SYMETRII, ZBIEŻNOŚCI I KOORDYNACJI MIĘŚNI ZEWNĘTRZNYCH GAŁEK OCZNYCH .....	52
REHABILITACJA MIĘŚNI .....	55
Dobór obciążenia w ćwiczeniach oczu .....	58
Optymalna intensywność wysiłku .....	59
SKUTECZNOŚĆ ROZCIĄGANIA MIĘŚNI GAŁKORUCHOWYCH: STOSUNEK ICH DŁUGOŚCI DO STOPNIA NAPIĘCIA .....	61
PUNKT MORG .....	65
STOSUNEK MIĘDZY OGNISKOWANIEM A ZAKRESEM POLA WIDZENIA .....	67
DLACZEGO NOSZENIE OKULARÓW KOREKCYJNYCH UTRUDNIA OSTRE WIDZENIE .....	69
JAK <i>POWER VISION SYSTEM</i> WPŁYWA NA ZAKRES POLA WIDZENIA? .....	71
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Rozogniskowanie siatkówkowe .....	72
EMMETROPIZACJA AKTYWNA I ZASADA SAID .....	72
EMMETROPIZACJA AKTYWNA U ZWIERZĄT .....	73
ROZOGNISKOWANIE SIATKÓWKOWE A ZMIANY REFRAKCYJNE .....	74
BILANS AKOMODACYJNY .....	83
ZAPOBIEGANIE I LECZENIE KRÓTKOWZROCZNOŚCI PRZY UŻYCIU SOCZEWEK DODATNICH .....	86
ZAPOBIEGANIE KRÓTKOWZROCZNOŚCI PRZY ZASTOSOWANIU SOCZEWEK DODATNICH .....	87
LECZENIE KRÓTKOWZROCZNOŚCI PRZY ZASTOSOWANIU SOCZEWEK DODATNICH .....	89

AKOMODACJA PRZY ZAMGLONYM OBRAZIE .....	90
OSOBISTE DOŚWIADCZENIA DOTYCZĄCE ZNACZENIA ZMNIEJSZANIA STRESU ZWIĄZANEGO Z NADMIERNYM WYSIŁKIEM AKOMODACYJNYM ORAZ UTRZYMYWANIA STANU ZAMGLENIA .....	93
ZNACZENIE PROGRESYWNOŚCI ROZOGNISKOWANIA SIATKÓWKOWEGO .....	97
OGNISKOWANIE PARADOKSALNE – ZNACZENIE PRZERW W ĆWICZENIACH MGLENIA .....	98
PRAKTYKA – Trening mięśniowy i progresywne rozogniskowanie siatkówkowe	
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Stres spowodowany nadmierną akomodacją a krótkowzroczność .....	102
JAK STAŁEŚ SIĘ KRÓTKOWIDZEM. STOSOWANIE SOCZEWEK KOREKCYJNYCH UTRWALA STRES AKOMODACYJNY I POWODUJE JEGO STOPNIOWY WZROST .....	104
STABILIZACJA OSTROŚCI WIDZENIA, RADOŚĆ I FRUSTRACJA .....	105
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Leczenie przyczyn problemu refrakcyjnego, a nie jego objawów .....	107
PRZEBŁYSKI OSTREGO WIDZENIA .....	109
HIPOAKOMODACJA FIZJOLOGICZNA: INTELIGENCJA OKA .....	110
DLACZEGO OKULARY SZKODZĄ NA WZROK? NEGATYWNE ZASTOSOWANIE ZASADY SAID .....	111
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Tajemnica doskonałego wzroku .....	114
TRENOWANIE MIĘŚNI GAŁKI OCZNEJ .....	115
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Technika .....	118
ROZCIĄGANIE STATYCZNE AKTYWNE MIĘŚNI GAŁKORUCHOWYCH .....	118
TRENING WYOSTRZANIA OBRAZU .....	124
JAK ZACZAĆ? .....	125
SEKWENCJA SRM Z PUNKTU WIDZENIA FIZJOLOGII I BIOENERGETYKI .....	128
NIEZBĘDNY BODZIEC REFRAKCYJNY .....	130
TRENUJ OCZY, A POTEM O NICH ZAPOMNIJ .....	131
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Odżywianie i dotlenianie: równowaga kwasowo-zasadowa i tlen dla zdrowia całego organizmu i oczu .....	136
ZAKWASZENIE ORGANIZMU I TKANEK JAKO WSPÓŁPRZYCZYNA ROZWIJANIA SIĘ KRÓTKOWZROCZNOŚCI .....	136
USUWANIE KWASÓW .....	142
ALKALICZNY SPOŚÓB ODŻYWIANIA: ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU KRÓTKOWZROCZNOŚCI ORAZ JEJ REGRESJA .....	144
W JAKI SPOŚÓB MOŻNA BIOCHEMICZNIE ZAPOBIEGAĆ KRÓTKOWZROCZNOŚCI .....	148
W JAKI SPOŚÓB MOŻNA BIOCHEMICZNIE COFNAĆ KRÓTKOWZROCZNOŚĆ .....	149
DOTLENIANIE .....	153
TRENING AEROBOWY / TLENOWY: W PRAKTYCE .....	155
POST JAKO SPOŚÓB NA OCZYSZCZANIE ORGANIZMU I ZDROWIENIE .....	158
SUPLEMENTY DIETY DLA ZDROWIA OCZU I CAŁEGO ORGANIZMU .....	160
POMIAR pH MOCZU .....	167

## STRES, UKŁAD NERWOWY I WZROK

<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Układ nerwowy i wzrok: odnaleźć pogodę wewnętrzną .....	172
STRES UMYSŁOWY A RELAKSACJA OCZU .....	175
CZYNNIK EMOCJONALNY KRÓTKOWZROCZNOŚCI .....	180
KRÓTKOWZROCZNOŚĆ, <i>POWER VISION SYSTEM</i> I SIŁA SPOJRZENIA .....	182
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> Oddychanie: znaczenie i potencjał terapeutyczny .....	184
ODDYCHANIE, RÓWNOWAGA PSYCHOSOMATYCZNA I OCZY .....	185
ODDECH KOŁOWY .....	187
UTRZYMYWANIE HOMEOSTAZY ORGANIZMU .....	187
ZMIENIĆ SPOŚÓB MYŚLENIA, POSZERZ HORYZONTY, WZMOCNIJ TWÓJ WZROK .....	189
ŁZY UZDROWIENIA: LECZNICZA MOC PŁACZU .....	191

## INNE METODY REEDUKACJI WZROKOWEJ. Zalety i ograniczenia

<b>ROZDZIAŁ 11.</b> Metoda Batesa .....	196
BIOFEEDBACK: ACCOMOTRAC VISION TRAINER .....	197
OKULARY DZIURKOWANE (STENOPEICZNE) .....	199

## NOWA ERA REEDUKACJI WZROKU

<b>ROZDZIAŁ 12.</b> Informowanie i podnoszenie świadomości społecznej: wziąć na siebie odpowiedzialność za zdrowie własnych oczu .....	204
QUO USQUE TANDEM? PRZEGLĄD METOD LECZENIA FUNKCJONALNYCH WAD REFRAKCYJNYCH .....	205
WPROWADZAJĄCA W BŁĄD REKLAMA BIZNESU KOREKCJI WZROKU .....	207
UWAGI KOŃCOWE .....	209
<b>ROZDZIAŁ 13.</b> Pytania i odpowiedzi dotyczące metody PVS .....	211
<b>ROZDZIAŁ 14.</b> Do sceptyków ze środowiska naukowego .....	294
CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM OD MOJEJ KRÓTKOWZROCZNOŚCI .....	296
<b>ROZDZIAŁ 15.</b> Do ciebie, mój przyjacielu, który zdecydowałeś się na zmianę .....	298
<b>ZAŁĄCZNIK 1.</b> Zasady profilaktyki zaburzeń widzenia .....	301
<b>ZAŁĄCZNIK 2.</b> Program treningowy .....	303
<b>ZAŁĄCZNIK 3.</b> Prawda naukowa .....	309
BADANIA NAUKOWE .....	309
<b>SŁOWNIK</b> .....	335
<b>Bibliografia</b> .....	341
<b>O autorze</b> .....	355
WYWIAD Z DAVIDEM DE ANGELISEM .....	356
<b>SKOROWIDZ</b> .....	359