

【巻頭大特集】

■視力に奇跡が起こる大特集——

疲れ目-老眼-近視-白内障-緑内障も一気にスッキリ

●眼科医推薦！見るだけで目が勝手に若返る「不思議な絵」

視力特集の中で毎回人気なのは、見るだけで目がよくなるというもの。これは人気の眼科医が推奨する目の緊張をとりほぐす絵を見ることで、視力をアップさせるというもの。効果的な見方や応用例も解説。

●疲れ目一掃！運転もぐんと安全に！楽しく視力アップ「目玉の体操」

シート上に印刷された図柄や記号を追うことによって視力を回復する療法で、実際に眼科医がすすめている。単に見え方がよくなるだけでなく、視界全体がクリアになるため、高齢者の悩みである自動車運転時の視野の認識力も高まる。

●貼るだけで視力が回復！医師開発不思議な「視力アップシート」

目の周りに貼るだけで視力が回復するという不思議なシート。カラー療法の応用として開発されたもので、1センチ角の小さなシートを貼るだけと簡単。また、パソコンやスマホのモニター周囲やテレビの画像の横に貼り、その情報が目から入ってくるだけでも有効に作用する。「視力アップシート」のとり込み付録付き

●大学教授が太鼓判！もむだけで目がよくなる「顔ツボさすり」

後頭部と目の周りがあるツボをさするようにもむだけで目の症状が改善するというもの。老眼、近視、緑内障、白内障、ドライアイ、黄斑変性などによりやり方が違うので、写真入りでわかりやすく解説。

●おいしく食べて視力アップ！「目に効く食品」ベスト5

視力アップにいい食品を栄養学、漢方医療などの観点からセレクトし紹介する。

※企画は一部変更することがあります。